



МИРЗАКАРИМ

НОРБЕКОВ

РАБ  **ТАЙ**

НАД СОБОЙ!

УРОКИ НОРБЕКОВА

Книга, которую вы сейчас держите в руках, написана «по мотивам» моих первых книг. Это учебник, скорее даже методическое пособие для тех, кто готов распрощаться со своими недугами, кто по-настоящему решил работать над собой, кто хочет узнать, на что способна сила его духа.

Мирзакарим Санакулович Норбеков

Работай над собой! Уроки Норбекова

Дорогие читатели!

Вынужден вас предостеречь!

За последнее время под моим именем вышли десятки разных книг: и система Норбекова такая, и система Норбекова другая, и расширенная, и дополненная, и усовершенствованная, и ускоренная, и еще Бог знает какая!

Несколько лет назад где-то на периферии вышла книга по лечению сахарного диабета, которую Я НЕ ПИСАЛ, но на обложке значится мое имя. Вы уже поняли, о чем я говорю? У меня дома собрана целая библиотека таких трудов.

Недавно вышла еще одна такая книга с подзаголовком «Полная система Норбекова». Она прекрасно издана и привлекает к себе внимание. Но чтобы вам было понятно, объясню.

То, что я пытаюсь передать вам, на самом деле мне не принадлежит. Это вообще не принадлежит и не может принадлежать кому-то одному. Эти знания перешли ко мне от Наставников, а к ним – от их Наставников. И так из века в век, из тысячелетия в тысячелетие. В глубине, в самой основе этой системы, лежат древние знания. Это мировоззрение, содержащее такие тонкости, которые не каждый может постичь!

Не буду сейчас вдаваться в подробности, скажу одно. Чтобы стать мастером, ученик проходит обучение в течение сорока лет! Можете себе представить?! И его, прежде чем направить на этот тернистый путь, три года обучают, как быть учеником. Затем двенадцать лет готовят, и только после этого начинается настоящая учеба. Наставник по крупицам передает знания ученику от сердца к сердцу.

Летом 2002 года исполнилось тридцать лет моего ученичества.

Что я этим хочу сказать?

С одной стороны, я и сам еще не закончил обучение. С другой – я и десятую часть знаний, которыми уже овладел, не передал своим ученикам. Тем более еще не перенес на бумагу! Откуда тогда, скажите, пожалуйста, может появиться ПОЛНЫЙ КУРС?! О полном курсе я еще даже не начал говорить. Я готовлюсь, готовлюсь и готовлюсь к этому, потому что это дело всей моей жизни.

Я благодарен людям, которые пишут от моего имени о системе и, таким образом, обо мне, но хочу сказать: сам я написал бы СОВЕРШЕННО ИНАЧЕ!

Они вообще пишут что-то совсем другое! Я не хотел бы брать на себя чужие заслуги. Будет лучше, если мнение обо мне вы составите по моим собственным трудам. Настоящие мои книги вы узнаете сразу, с первой страницы.

Если вы мужчина, то сначала почувствуете твердое дружеское рукопожатие, если вы дама, то – прикосновение моих губ к вашей руке... и только потом получите тумака по башке или шлепок по попке. Вот эти ваши странные ощущения как раз и будут означать, что эту книгу я написал сам.

«Верни здоровье и молодость. Практическое руководство для мужчин и женщин» – это мой первый жалкий опыт написания книги на русском языке.

Следом за ней вышло переработанное и дополненное издание – «Дорога в молодость и здоровье. Практическое руководство для мужчин и женщин». Переработку сделали без моего согласия, и книга получилась мертвой.

А вот «Опыт дурака, или Ключ к прозрению. Как избавиться от очков» – мой первый

любимый ребенок, моя первая нежная, светлая и чистая любовь.

Трясаясь от страха, чтобы не обидеть вас моими «выпадами», я все-таки выпустил ее такой, как подсказывала мне душа. Сюда просочилась моя суть. Вот эта книга и есть моя визитная карточка и ваш главный ориентир на будущее! А на ближайшее будущее запланирована целая серия книг, в каждой из которых мне есть что сказать.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, написана «по мотивам» моих первых книг. Это учебник, скорее даже методическое пособие для тех, кто готов распрощаться со своими недугами, кто по-настоящему решил работать над собой, кто хочет узнать, на что способна сила его духа.

Ваши отклики и накопившийся опыт работы заставили меня внести в это издание некоторые дополнения и изменения. Надеюсь, эта книга принесет вам пользу.

Есть такая поговорка: «Кто не умеет работать, тот учит. Кто не умеет ни того, ни другого, пишет книгу». Ну что мне делать, если я, к сожалению, умею работать?! [1]

Всею душой с вами, Мирзакарим Норбеков

Введение

Тысяча лекарей предлагают тысячу дорог, но все они ведут к храму здоровья и молодости. Так говорили древние мудрецы. Они не занимались наукой в нашем понимании этого слова, но сделали очень много открытий на пути к самопознанию. Так они умели справляться с недугами, практически не прибегая к помощи сторонних средств.

Теперь на этом пути перед нами воздвигнуто много барьеров. Современный цивилизованный человек отягощен знаниями о внешней природе вещей и абсолютно безграмотен в отношении своей внутренней сути. Его действия мало посвящены созиданию. На работе он – винтик в кем-то запущенном механизме, дома он – потребитель еды, энергии и лекарств. Он стал раздражительным, пугливым, безынициативным, больным. Он не умеет выбраться из трудностей без посторонней помощи. Это так.

Дорога к самоисцелению ему неизвестна.

Цель этой книги – вернуть вас самим себе. Кто-то сказал врачу: «Исцелися сам!» Мне хочется, чтобы эта фраза могла быть обращена к любому из нас, ибо каждому доступно сделаться властелином и ваятелем собственного здоровья.

Вот уже более десяти лет прошло с тех пор, как мне выпало счастье работать в этом направлении по системе моих Наставников. Сегодня она объединяет древние исследования природы человека и современные представления о возможностях человеческого организма.

Система полностью запатентована и включает 18 авторских методик. В ней нет ничего от экстрасенсорики и гипнотического внушения, она не предлагает вам никаких суперлекарств или иных целительных средств. Она лишь указывает путь, по которому следует двигаться больному, чтобы справиться с недугом.

Клинические исследования и многолетний опыт работы подтвердили прекрасные результаты по устранению хронических недугов желудочно-кишечного тракта, заболеваний сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной, мочеполовой, дыхательной, иммунной, лимфатической систем.

Устраняются рубцы, шрамы, спайки, грыжи, стрии (подкожные разрывы) и другие дефекты кожи, вместе с этим рассасываются многие доброкачественные новообразования.

Запускаются механизмы, направленные на нормализацию обмена веществ, коррекцию зрения, слуха и других органов чувств, восстанавливаются функции опорно-двигательного аппарата и многое другое. И происходит это за счет восстановления способности организма к саморегуляции.

Именно поэтому она помогает одолеть болезни, считающиеся в официальной практике неизлечимыми. Сюда входят: неврит слухового нерва, неврит зрительного нерва, доброкачественные новообразования (особенно гинекологические, такие как киста, миома) и др.

Сейчас по этой системе работают многие специалисты России, Израиля, Германии, США и добиваются результатов, которые могут быть названы феноменальными.

Я говорю об этом вовсе не затем, чтобы подогреть ваш интерес к настоящему изданию, просто мне думается, что информация об успешном применении приемов самооздоровления, изложенных в книге, поможет вам поверить в свои силы. Вера и стремление к победе – вот два основополагающих фактора жизни. Неверие убивает волю, за скепсисом стоит небытие.

Откуда человек может знать, что его болезнь действительно неизлечима? Может быть, просто в его жизни было много разочарований и поражений, и этот опыт нашептывает ему, что выхода нет. Но на самом деле выход всегда есть, и он указывает на дорогу, по которой прошли уже более миллиона человек и благополучно вернули свое здоровье и бодрость. Я счастлив, что

мог в какой-то мере способствовать этому.

Успеха вам, радости и удачи во всех начинаниях!

1. Суть системы

Уважаемые читатели! А вы когда-нибудь задавались вопросом, почему современный человек при достаточно высоком уровне цивилизации все-таки не научился не болеть?

В чем ошибка? Почему мы не можем выйти из заболевания раз и навсегда?

Животные всегда поступают так, как подсказывает им инстинкт, они никогда не поступают себе во вред. Им от природы дана способность делать все для своего выздоровления, и действуют они безошибочно.

Каждый организм, каждое живое существо обладает системой самозащиты. Слеза без каких-либо усилий со стороны вымывает соринку, попавшую вам в глаз. Царапины на коже сами собой затягиваются, переломы срастаются, гематомы рассасываются. Ваш организм знает, как ликвидировать такие дефекты. Значит ли это, что он способен справляться и с другими, более серьезными и мучительными недугами?

Восточная медицина говорит – да.

Врачеватели Древнего Востока рассматривали болезнь как нарушение равновесия между силами организма. Правильный образ жизни поддерживает эту защиту на должном уровне. Болезнь указывает на то, что защита в каком-либо месте ослаблена или прорвана. Стоит устранить причину прорыва, и баланс восстановится – болезнь уйдет. При этом само собой разумеющимся считалось активное участие больного в процессе лечения с мобилизацией всех его внутренних как физических, так и душевных сил.

Современная европейская медицина часто направлена на устранение симптомов болезни. Ее даже так и называют – симптоматическая медицина. При этом больной, как правило, остается фигурой пассивной.

Наша задача – пробудить внутренние силы самозащиты организма на борьбу с болезнью, и тогда исход «сражения» предрешен, потому что наш внутренний энергетический ресурс практически неисчерпаем. Не сомневайтесь, это действительно так.

Где же находятся эти гигантские силы?

В сокровенных глубинах души.

Если вы считаете это ерундой, не верите в такие возможности, вам лучше всего дальше не читать. Но если ваша душа жива и открыта для восприятия, тогда продолжим этот путь вместе. Однако следует предупредить: эта книга – **учебник**, а не **лечебник**. Она лишь подсказывает вам, что делать и куда двигаться, а результаты зависят только от вас. Другими словами, от степени вашей устремленности к цели, от вашей добросовестности, самодисциплины и способности к обучению зависит ваше здоровье, благополучие, счастье. И если вы хотите развить в себе качества, которые пока еще спят, вам придется хорошо потрудиться.

От вас требуется доверие к системе и верность своей цели.

НО...

Не следует самостоятельно заниматься беременным женщинам, а также людям:

- страдающим тяжелыми психическими расстройствами и состоящим на учете у психиатра;
- страдающим онкологическими заболеваниями;
- перенесшим инфаркт миокарда, инсульт;
- имеющим порок сердца;
- болеющим гипертонией с артериальным давлением выше 180/90—100 мм рт. ст.

Во всех этих случаях необходимы индивидуальные занятия под контролем специалиста.

Прежде чем читать дальше, поставьте цель, что конкретно вы хотите получить в результате работы над собой. Постарайтесь не идти на поводу чужих мнений и суждений, а действовать в

направлении осуществления своей цели. Результат не заставит себя ждать.

Предлагаемая вам система помогает каждому человеку найти свой индивидуальный путь выхода из нездоровья. При этом важно знать, что:

1) человек не набор органов, а целостная система, в которой тело неразрывно связано с нематериальными на первый взгляд составляющими, такими как эмоция, психика, душа, интеллект.

2) Если лечить только тело, то мы всегда будем осуществлять односторонний подход и устранять следствие, в то время как причина будет оставаться незатронутой.

Каким бы ни был метод лечения – лекарственные препараты, оперативное вмешательство, медицинский гипноз, кодирование, экстрасенсорное воздействие, – все это помощь извне.

Человек при этом чаще всего остается пассивным и зависимым.

3) В основе предлагаемой системы лежит способность организма к самовосстановлению и саморегуляции через достижение внутренней гармонии и душевного равновесия. В этом цель и смысл работы над собой.

Рассмотрим направления, по которым она будет строиться.

Первое. Упражнения для позвоночника и массаж биологически активных точек головы.

Это основной физический аспект наших занятий. От состояния позвоночника зависит состояние здоровья всего организма. Если нервы, ведущие к внутренним органам, зажаты, функции органов нарушаются, начинаются боли в сердце, ухудшается зрение и т. д., не говоря уже о болезни века – остеохондрозе, который за последние годы очень «помолодел».

Поэтому упражнения для позвоночника в сочетании с массажем биологически активных точек головы оказывают мощный оздоравливающий эффект.

Второе. Тренировка образного мышления, эмоций, воображения, чувств.

И. Сеченов писал, что мысль есть задержанное движение. Иными словами, мысль определяет готовность тела к будущему действию. Когда мы только готовимся что-либо сделать, у нас сокращается определенная группа мышц и выделяется соответствующее количество гормонов, необходимое для данного действия. Это подтверждает, что мысли материальны.

Давно замечено, что раны победителя заживают быстрее, а подавленное состояние духа способствует быстрому развитию грозных заболеваний.

Представьте себе лимон. Представили?

Во рту тут же сделалось кисло, не так ли?

Попробуйте мысленно откусить от лимона кусочек, и вы тут же ощутите обильное выделение слюны.

А теперь вообразите огромного паука или скорпиона, приближающегося к вашей ноге. Не правда ли, ощущение не из приятных? Нога непроизвольно отдергивается, а по спине бежит холодок. Это организм выбросил в кровь адреналин и возникает **состояние соответствия ситуации** независимо от того, реальна она или существует только в вашем воображении.

Вот почему на первых порах, пока вы еще не научились управлять материальными процессами, вызванными отрицательными эмоциями, создавайте позитивные образы и представления. Мы, начиная с малого, будем тренировать образное мышление для того, чтобы сформировать в себе яркий и четкий образ здоровья. Ваши чувства, ощущения, мысли – это программа действий для ваших внутренних органов. Научившись управлять своими эмоциями, мы получим ключ к запуску механизма выздоровления.

Третье. Воспитание воли.

Наш организм способен к самовосстановлению. Известно, например, что слизистая желудка обновляется за 7—10 дней, кровь – за 3—4 месяца и т. д. Значит, наш организм течет как река.

Но если наше тело – река, то наши мысли – русло этой реки. Тогда цель – направить это

русло в нужную сторону (а именно – к молодости и здоровью), то есть нам следует **проявить волю**, которую можно и нужно тренировать.

Мы живем в своем теле, как квартиранты, и относимся ко всему, что творится в нем, соответственно. Пришла пора приватизировать временное жилье и по-хозяйски заняться его обустройством.

Поначалу следует осмотреться. Что тут у нас творится? Кран течет, унитаз забит, дверь перекошена, краска на окнах облупилась, от них так и веет сквозняком. Предстоит работа, сопряженная с хлопотами, и очень немалыми. Придется забыть о лени. Значит, вам следует себя превозмочь, настроить себя на работу и создать внутри веру в успех. Вера в победу греет и придает человеку силы.

Между тем сама мать-природа подсказывает нам, как, опираясь на свое желание, выздороветь, в какое русло направлять свои чувства и мысли, а главное, как это делать, чтобы выйти на дорогу здоровья, оптимизма, молодости.

Вспомните, как покалывает и чешется заживающая рана. Но эти же ощущения можно целенаправленно вызывать, тренировать и преподносить организму «на тарелочке с голубой каемочкой». Именно на этом базируется предлагаемая вам система.

Мы научимся **произвольно** вызывать в себе ощущения **тепла, покалывания, холода (прохлады)** и направлять их к больному органу, мысленно массируя и поглаживая его, как потирают ушибленное место.

Теперь несколько слов о том, что вас ожидает.

Уже в начальной стадии тренировок (через пару-другую дней) ваш организм приступит к «капремонту». Тут держитесь!

Вам может показаться, что болезнь стала обостряться. К счастью, такая вспышка обыкновенно длится не более суток. Дальше вам предстоят более приятные вещи.

Многие люди, прошедшие курс обучения по данной системе, отмечают, что на каком-то этапе занятий в душе вдруг возникает **непоколебимая вера в выздоровление** и наступает пора **тихого, глубокого, спокойного, уверенного ожидания**. У этих людей исчезают сомнения в своем выздоровлении.

Они начинают предвидеть, какими станут. Появляется примерно такое чувство: «Ну, наконец-то!» Они видят себя выздоровевшими, и с каждым днем свет в душе увеличивается.

Скоро у вас самих появится палитра прекрасных ощущений «ожидания» наступающей молодости, красоты, гармонии.

Выход из заболевания начинается сразу после старта, т. е. после начала освоения системы. Для кого-то – через два-три дня, для кого-то – через три или четыре.

Курс занятий в аудитории рассчитан на 10 дней. За этот срок большинство слушателей успевают освоить систему и основные ее упражнения, после чего начинается очень быстрое, лавинообразное восстановление, оздоровление и омоложение организма.

При самостоятельных занятиях (только по книге) интенсивность немного снижается и продолжительность обучения увеличивается примерно до 40 дней. Под руководством преподавателей легче преодолеваются все трудности, да и успехи сокурсников заставляют двигаться вперед.

К концу каждого цикла занятий слушатели настолько меняются внешне и внутренне, что эти перемены даже для искушенных преподавателей являются чудом! А как еще назвать тот факт, что люди прямо на глазах избавляются от болезней, нередко мучивших их в течение десятилетий. Это документально подтверждено клиническими исследованиями на самом современном высокоточном оборудовании.

2. Запреты, заповеди и правила

Особенно внимательно прочтите этот раздел. Вам не следует приступать к тренировкам без осмысления и внутреннего принятия следующих условий.

Запреты

1. НЕ забегайте вперед. В первые три-четыре дня – никаких выводов о себе, о своем состоянии и перспективах, а также о данной системе не делайте.
2. НЕ слушайте нытиков, не советуйтесь с умниками.
3. НЕ отвлекайтесь во время занятий (в том числе и на телефонный звонок).
4. НЕ превращайте себя в механизм. Помните о смысле и цели. Тренировка для тренировки – путь в никуда.
5. НЕ перенапрягайтесь. Работайте до появления чувства легкой усталости. Признак перегрузки – ощущение тяжести в голове. В этом случае необходимо снизить интенсивность занятий.
6. НЕ приступайте к занятиям, если вас клонит в сон, сонливость недопустима.
7. НЕ приступайте к занятиям, если вы голодны или устали.
8. Лень и пассивность – вещи недопустимые. Для них оправданий нет.
9. Главный запрет – **затягивание процесса выздоровления на бесконечный срок.**

Заповеди и правила

1. Просыпайтесь с чувством радости, счастья, полета. Живите в таком состоянии весь день. Если на первых порах это чувство не будет возникать самопроизвольно, старайтесь вызвать его искусственно, вспоминая самые светлые моменты вашей жизни.
2. В голове во время занятий должна царить бездумная легкость. НЕ позволяйте мозгу анализировать, размышлять. Воспринимая стороннюю информацию, не старайтесь ее удержать, освободите разум от условностей и ограничений.
3. Настройтесь на полное выздоровление. Уверенность в победе способствует реализации замысла. НЕ унывайте, если что-то не ладится. Доверьтесь своей интуиции, она подскажет, что следует изменить.
4. Забудьте слово «болезнь» и все слова, навязывающие пораженческие настроения, выбросьте их из сознания. Повторяйте как можно чаще мысленно и вслух:

Я здоров...

Я счастлив...

Я молод...

Я все могу...

5. Всегда представляйте себя таким, каким вам хотелось бы состояться внутренне и выглядеть внешне.
6. Относитесь к себе с любовью и уважением. Никогда, даже мысленно, НЕ браните и НЕ унижайте себя, а наоборот – хвалите себя за малейшее достижение. Помните, вы – властелин своей судьбы и своего тела.

Все ваши устремления направлены на реализацию духовных сил, заложенных природой. Обретение утраченного здоровья – не цель, а средство для реализации целей на пути к совершенству. Выздоровление произойдет как бы попутно, но к нему надо двигаться поэтапно, шаг за шагом, прилежно изучая систему и постепенно усложняя тренировки.

Следует повторить, что процессу исцеления почти всегда сопутствует некоторая активизация болезни. Помните, такие обострения свидетельствуют о начале выздоровления и, как правило, бывают кратковременными.

О том, что позитивный процесс в органе начался, говорит следующее:

- повышение температуры в этой области с возможным незначительным повышением температуры всего тела;
- появление там легкой приятной пульсации;
- подергивание, покалывание, слабое жжение;
- приятный зуд, как при заживлении раны;
- обострение чувства голода, повышенный аппетит, улучшение деятельности желудочно-кишечного тракта (организм восстанавливается и поэтому нуждается в «строительных материалах»);
- повышенная потребность в сне;
- при быстрой нормализации давления возможны кратковременные головные боли.

Самостоятельные занятия не должны длиться более одного часа в сутки в процессе освоения методики (первые 7—10 дней), затем им следует посвящать 30—40 минут в день. Заниматься следует 3—5 дней в неделю (отдыхая 2 дня подряд). Продолжительность и режим тренировок в дальнейшем устанавливаются по показаниям. Разминка должна занимать не более 15 минут.

Перетренировка, перенапряжение недопустимы. Они снижают эффективность ваших усилий. В данном случае «масло» может испортить всю «кашу».

Признаки перетренировки: нарушение сна, раздражительность, головная боль. Эти неприятные ощущения исчезают с уменьшением нагрузки.

Если вы наблюдаетесь у врача, принимаете назначенные им препараты, ни в коем случае не следует самовольно уменьшать дозу лекарственных препаратов, а тем более прекращать их прием. Предупреждение особо касается тех, кто болен гипертонией, бронхиальной астмой или сахарным диабетом, а также тех, кто принимает гормональные препараты.

Быстрое улучшение самочувствия еще не выздоровление. Приготовьтесь к методичному искоренению заболевания. Двигаться к цели следует шаг за шагом, **ни в коем случае не перескакивая через ступеньки**. Это предупреждение в первую очередь обращено к максималистски настроенной молодежи.

Перечислим основные направления, по которым нам придется работать.

1. Овладение навыком восстановления душевного равновесия и закрепление его на всю оставшуюся жизнь.
2. Запуск механизма самооздоровления.
3. Повышение сопротивляемости организма: укрепление иммунной системы; нормализация обмена веществ; нормализация деятельности нервной системы и психики; восстановление сексуальной потенции и достижение гармонии в сфере интимных отношений.
4. Устранение рубцов, шрамов, спаек, грыж, стрий, косточек на ногах и многих других дефектов кожи.
5. Омоложение лица и шеи, коррекция фигуры, нормализация веса (для женщин – улучшение формы груди).

Перед тем как перейти к следующему уроку, **заведите дневник** и:

1. Запишите в дневнике свое исходное состояние и потом (до окончания курса) **отмечайте все изменения**, которые будут с вами происходить. Это одна из ступеней, ведущих вас к оздоровлению. Волшебную силу дневника вы еще сможете оценить!
2. Ежедневно **контролируйте состояние своей утренней мочи**. Помочившись в чистую баночку, отмечайте количество мочи, цвет, прозрачность, наличие осадка (для чего сосуд с его содержимым должен постоять 10—15 минут). Данные аккуратно заносите в дневник.

3. Дважды в день обязательны **водные процедуры**. Утром – возбуждающий душ или обтирание грубым мокрым теплым полотенцем до появления красноты и чувства горения кожи. Вечером – теплый душ, успокаивающий, расслабляющий.

Эти процедуры помимо своего оздоравливающего значения будут помогать вашей коже справляться с возросшей нагрузкой, ибо во время занятий, особенно в первые дни, очистительный механизм вашего организма резко активизируется и начнет работать на полную мощность. Водные процедуры будут устранять неприятный запах пота и шлаки, которые начнут активно выходить через поры кожи.

4. Утром натощак и вечером перед сном обязательно принимайте до одного стакана приятно горячей (как чай, который вы пьете) **свежекипяченной воды**. Это необходимо для нормализации работы желудочно-кишечного тракта.

5. В дневнике сформулируйте свою цель. Не перечисляйте все свои болячки или диагнозы. Забудьте о них! Пишите в утвердительной форме: через такое-то время я приведу в порядок то-то и то-то. Например: «Через 10 дней я полностью восстановлю зрение». Или: «Через 8 дней я восстановлю функции печени».

Сроки устанавливайте, исходя из того, что весь курс рассчитан на 40 (плюс-минус 5) дней (см. раздел «План работы на будущее»).

Предстоящую **работу разбейте на этапы**. Например, на три.

I этап – освоение методики, запуск очистительного механизма. (Это подготовительный этап, но для вас – самый важный. Вы закладываете фундамент будущего успеха.)

II этап – освоение основных упражнений. Начало выздоровления с последующим лавинообразным процессом улучшения самочувствия.

III этап – закрепление достигнутого и начало биологического омоложения.

Запомните: **для успешного достижения цели осваивать данную методику следует по порядку ; ничего не пропуская и ничего не добавляя от себя!**

И последнее.

Всегда чуть завышайте планку, готовясь взять очередной барьер. Между «отличным» и «удовлетворительным» как раз и лежит тот запас прочности, который еще никогда никому не мешал. Не мешает такой запас и вашему организму.

Урок второй

На этой ступени вам предлагается овладеть комплексом самых эффективных упражнений, специально отобранных для занятий по омоложению организма.

Поскольку каждое из последующих занятий вам придется начинать именно с него, в дальнейшем этот комплекс будет именоваться суставной гимнастикой.

Массаж биологически активных точек головы не требует каких-либо специальных навыков и доступен любому человеку. Он разработан и апробирован на базе Института востоковедения АН Узбекистана и при всей своей простоте обладает удивительной эффективностью. Вы очень скоро убедитесь в этом на собственном опыте.

Например, люди с ослабленным обонянием уже после первой минуты воздействия на соответствующие точки начинают четко ощущать запахи. Такой массаж незаменим при гайморитах, фарингитах, бессоннице и т. д.

Почему воздействие на эти точки влияет на функции сложно устроенных органов? Мы уже говорили, что человеческий организм есть целостная и взаимосвязанная система.

Кроме того, в биологически активных точках размещается гораздо большее количество рецепторов на единицу площади, чем в других участках тела. Там больше клеток, вырабатывающих биологически активные вещества, выброс которых рефлекторно стимулирует тот или иной орган.

Часто через область биологически активной точки проходит нерв или кровеносный сосуд, окруженный сплетением нервных волокон.

Отмечено, что размеры таких точек и их электрические параметры меняются при резких переменах погоды, во время сна, а также зависят от общего состояния организма. В экстремальных ситуациях (например, при болезни) диаметр точки может значительно увеличиваться – до 1 см и больше.

Воздействие на биологически активные точки сочетается с другими упражнениями, которые также были отобраны по очень жестким критериям. В первую очередь это упражнения для позвоночника. Они настолько просты, что вначале, честно говоря, был какой-то червячок сомнения. Однако успех превзошел все ожидания.

Возьмем такое широко распространенное заболевание, как остеохондроз – бич городских жителей. В последнее время мы принимаем слушателей, страдающих остеохондрозом, с гарантией на выздоровление.

В течение двух лет мы проводили исследование, и выяснилось, что более 90 % наших выпускников забыли, что это такое, потому что продолжают по утрам 15–20 минут делать разминку для позвоночника.

Почему не все 100?

Ее величество лень-матушка...

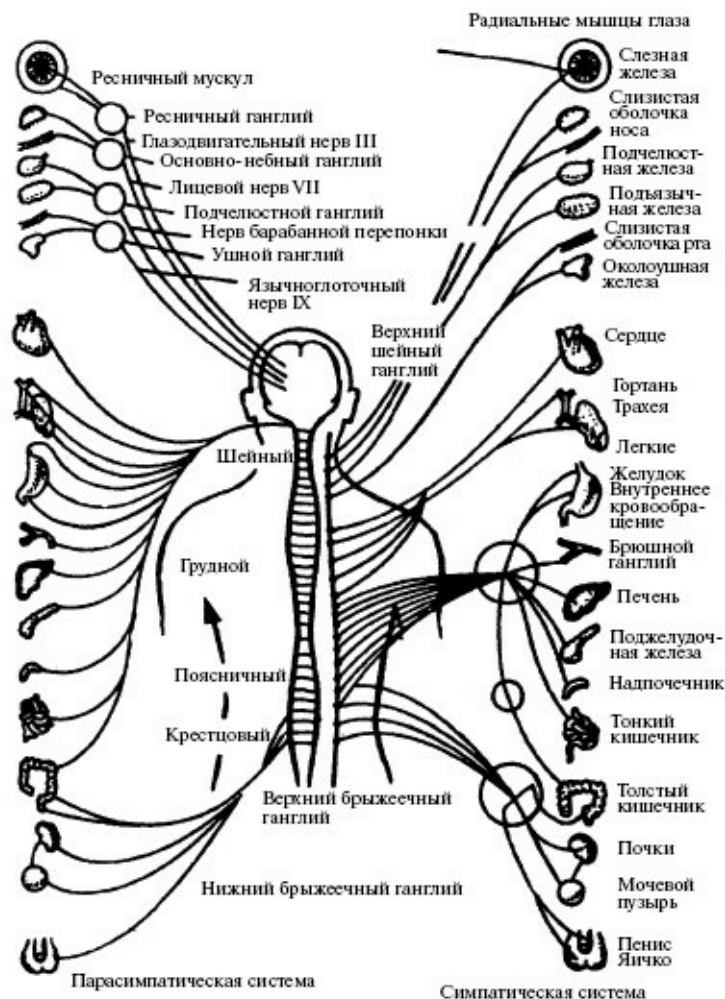
Но не забывайте, что остеохондроз влечет за собой невралгии, радикулит, иногда сколиоз. Да и внутренние органы управляются через нервные каналы, отходящие от позвоночника. А если на их пути возникают разного рода отложения или искривления, то происходят «короткие замыкания», т. к. ухудшается контроль центральной нервной системы над периферией.

Рассмотрите хорошенько рис. 1.

Вы видите, нет ни одного органа, к которому из спинного мозга не выходили бы специфические нервные пути.

Защемленные нервные стволы нарушают их работу, а они в свою очередь вызывают другие нарушения. Вот вам и замкнутый круг.

Практика упражнений для суставов и позвоночника, описанных ниже, кроме оздоровительного дает еще один эффект. После регулярных тренировок у наших слушателей часто увеличивается рост. Конечно, человек от этих упражнений не растет. Просто позвоночник приобретает естественные для него форму и гибкость за счет восстановления эластичности



МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКОВ.

Рис. 1. Схема расположения биологически активных точек

Достоинство разминочных упражнений состоит в том, что они абсолютно безопасны. Комплекс достаточно прост и похож на утреннюю гимнастику. Но... Не торопитесь с выводами, это лишь внешнее сходство. И не перенапрягайтесь, иначе сведете всю работу на нет.

1. Суставная гимнастика

Аутомануальный комплекс

Массаж биологически активных точек головы и лица проводится с помощью трех пальцев – указательного, среднего и безымянного. На рис. 2 показано, как их располагать. Можно также использовать и один большой палец (рис. 3).

Пальцы ни в коем случае НЕ следует «втыкать в тело». Нужно массировать подушечками пальцев. Направление воздействия строго вертикальное – без растирающих движений. Палец как бы приклеивается к поверхности кожи, и при массаже кожа вместе с пальцем сдвигается. Сила воздействия должна быть такой, чтобы возникало ощущение, среднее между болезненным и приятным.



Рис. 2. Положение пальцев при массаже биологически активных точек

Активные движения стимулируют кровообращение в кончиках пальцев и активизируют ток крови в других частях тела. Поскольку нервные окончания пальцев непосредственно связаны с мозгом, их работа способствует успокоению психики и даже противостоит развитию мозгового



склероза.

Рис. 3. Правильное направление при надавливании на биологически активные точки

Не случайно на Востоке существует привычка постоянно перебирать четки, а в Китае – вертеть грецкие орехи и потирать руки.

Рекомендуемый массаж головы и лица рассчитан на общестимулирующее воздействие, подготавливающее организм к основным упражнениям.

Массаж точек лица и головы улучшает кровообращение головного мозга, усиливает отток лимфы от головы (чем регулируется кровяное давление), активизирует структуры подкорковых образований (гипоталамус, гипофиз, ретикулярная и лимбическая системы), от функционального состояния которых зависит все, что происходит в организме, в том числе эмоции и поведение.

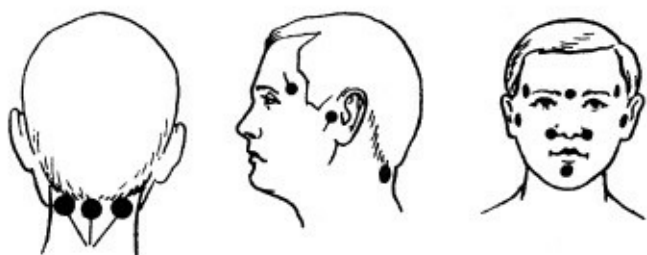


Рис. 4. Биологически активные точки головы

Это та система, которая обычно называется подсознанием. Именно на этом уровне происходят процессы, связанные с самопогружением и интуицией.

Внимательно рассматриваем рис. 4 и приступаем к массажу (по 8—10 движений на каждую точку). Порядок работы таков:

- 1) точка на лбу между бровями («третий глаз»);
- 2) точки, расположенные симметрично по краям крыльев носа (массаж восстанавливает обоняние);
- 3) точка на осевой вертикали, делящей лицо пополам, между нижней губой и верхней линией подбородка;
- 4) точки, расположенные в височных ямках;
- 5) точка между наружным слуховым проходом и краем нижнечелюстного сочленения (в области козелка уха);
- 6) точка чуть выше линии роста волос, в ямке у наружного края трапецевидной мышцы (там, где ощущается углубление).

Массаж ушных раковин

Рассмотрим внимательно рис. 5.

Хорошо известно, что на ушную раковину проецируются практически все органы нашего тела. На правую ушную раковину проецируются органы правой половины тела, на левую — левой. Хотя у небольшого числа людей встречается перекрестное проецирование.

Точки с пониженным электрокожным сопротивлением при нормальном состоянии организма не определяются. Они проявляются лишь во время развития патологических процессов.

На поиске этих точек основывается аурикуло-диагностика. Воздействие на них оказывает целительное влияние и убирает болезнь. Иногда эти точки выдает покраснение, побледнение, шелушение или болезненность при надавливании.

Ухо иннервируется (связывается) нервными волокнами шейного сплетения, а также тройничным, лицевым, языкоглоточным и блуждающим нервами. Такая богатая иннервация обеспечивает все разнообразие реакций на внешнее раздражение.

Итак, постараемся получше промассировать ушные раковины, полностью, чтобы уши «горели». Действовать будем в такой последовательности, совершая по 8—10 движений в каждом подходе.

1. Потянем с умеренной силой мочки ушей сверху вниз.
 2. Потянем ушные раковины вверх от слухового прохода.
 3. Тянем среднюю часть ушных раковин наружу от слухового прохода.
 4. Круговые движения ушной раковины по часовой стрелке.
 5. Круговые движения ушной раковины против часовой стрелки.
- Теперь сделаем легкий успокаивающий массаж лица ладонями.

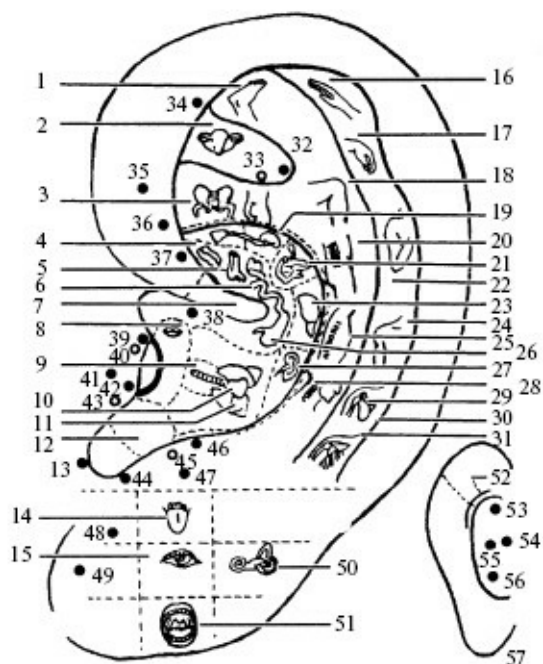


Рис. 5. Проекция частей тела и внутренних органов на ушную раковину (Иглоукальвание. – М.: Медицина, 1988):

- 1 – пальцы стопы, голеностопная область; 2 – матка;
- 3 – седалищный нерв; 4 – толстая кишка; 5 – аппендикс;
- 6 – тонкая кишка; 7 – диафрагма; 8 – рот; 9 – трахея;
- 10 – сердце; 11 – легкие; 12 – три части туловища;
- 13 – зрение; 14 – язык; 15 – глаза; 16 – кисть;
- 17 – запястье; 18 – колено; 19 – почки; 20 – живот;
- 21 – поджелудочная железа; 22 – локоть; 23 – печень;
- 24 – плечо; 25 – область груди; 26 – желудок;
- 27 – селезенка; 28 – шейный отдел позвоночника;
- 29 – плечевой сустав; 30 – лопатка; 31 – шея;
- 35 – наружные половые органы; 36 – мочеточник;
- 37 – нижняя часть прямой кишки; 38 – пищевод;
- 39 – вершина козелка; 40 – горло; 41 – нос;
- 42 – надпочечник; 43 – носовая полость; 44 – зрение;
- 45 – яичко; 46 – точка, регулирующая дыхание; 47 – лоб;
- 48, 49 – точки анальгезии; 50 – внутреннее ухо;
- 51 – миндалины; 52 – гипотензивная канавка;
- 53 – головная боль; 54 – почки; 55 – сердце;
- 56 – нижняя конечность; 57 – тыльная поверхность ушной раковины

Кстати, на подошвах стоп также очень много биологически активных точек и зон, представляющих различные органы и области тела.

Старайтесь чаще ходить босиком, время от времени массируйте свои ступни.

Упражнения для глаз

Они также порождены опытом народного врачевания и благотворны при неврозах, гипертонии и повышенном внутричерепном давлении.

Работаем (непреренно!) без напряжения, свободно, не щурясь, каждое движение повторяем 8-10 раз.

1. Вертикальные движения. Взгляд направляем вверх (словно пытаемся взглянуть изнутри

на собственную макушку), затем вниз («смотрим» на гортань).

2. Горизонтальные движения. Теперь взгляд перемещается вправо и влево. Движения выполняем глазами легко, словно играючи.

3. Круговые движения глаз – сначала по часовой стрелке, затем против нее.

Упражнения для позвоночника

Позвоночник отражает не только возраст, но и состояние здоровья.

У многих людей, ведущих малоподвижный образ жизни и не тренирующих позвоночник, хрящевые межпозвонковые диски сплюсциваются, деформируются. Кровообращение в окружающих их тканях ухудшается, и в результате позвоночный столб усыхает. Многие люди с возрастом теряют несколько сантиметров в росте, а к старости вообще сгибаются.

Сохранить гибкость позвоночника – значит сохранить молодость и здоровье. Именно к этому мы и стремимся.

Если у вас были травмы позвоночника, операции в этой области, будьте особенно внимательны и осторожны.

Упражнения будем выполнять на шейный, верхнегрудной, нижнегрудной и поясничный отделы позвоночника. Во время выполнения упражнений все внимание направляется на тот отдел позвоночника, где осуществляется движение, а остальные отделы по возможности остаются неподвижными.

Основные движения: сгибание-разгибание, компрессия-декомпрессия (сжатие и растяжение), скручивание-раскручивание. Каждое движение выполняется 8—10 раз.

Дышим только через нос, тренируя слизистую оболочку и сосуды. Тем самым улучшаем рефлекторный приток крови к мозгу.

Кто дышит через нос, тот лучше мыслит. Кроме того, кислород в пазухах носа ионизируется (приобретает отрицательный заряд), а только такой кислород усваивается кровью.

Предлагаемые упражнения для позвоночника развивают мышечный корсет вокруг позвоночного столба, а корсет – это живая эластичная муфта, предохраняющая позвоночник от чрезмерных изгибов.

Во время наклонов и вращений массируются межпозвонковые диски, хрящи, прилегающие связки и суставные сумки. Они лучше снабжаются кровью, а значит, дольше не теряют эластичность, не стареют и даже, вопреки устоявшемуся мнению специалистов, лечатся. Возрождаются даже из «необратимого» состояния!

Упражнения также препятствуют отложению солей в суставах и позвоночнике.

Главное подтверждение этому – многолетняя практика.

Под влиянием упражнений открываются естественные промежутки между позвонками, и хрящи сразу же начинают свой рост. Благодаря этой удивительной способности хрящей к быстрому восстановлению можно в любом возрасте вырастить хрящи и создать молодой позвоночник.

Растягивая позвоночный столб, мы улучшаем функции практически всех внутренних органов. Кроме того, каждое упражнение выполняет свои целевые задачи. Например, упражнение «лук» влияет на источники возникновения головной боли, напряжения глаз и нарушение пищеварения. Упражнения для шейного отдела позвоночника тренируют вестибулярный аппарат: уменьшается головокружение, а также все неприятные симптомы морской болезни, что особенно важно для тех, кого укачивает в транспорте. С этих упражнений мы и начнем тренировку.

Шейный отдел позвоночника

1. **«Чистка перышек».**

Подбородок скользит вниз, касаясь груди – как будто птичка чистит перышки. Шея

несколько напряжена.

2. «Черепашка».

Голову плавно отклоняем назад. Это исходное положение. Теперь вытягиваем голову в плечи. Вспомните, как черепаха вытягивает голову в панцирь.

Затем следует плавный наклон головы вперед. Точно так же вытягиваем ее в себя. Подбородок прижат к груди, его сверхзадача – коснуться пупка.

Работаем с легким напряжением и чередуем его с расслаблением.

Делаем 8—10 движений в каждом направлении.

3. Наклоны головы вправо и влево с фиксацией плеч.

Позвоночник от копчика до спины держим прямо. Плечи абсолютно неподвижны. Наклоняем голову, движения плавные, без особых усилий пытаемся коснуться ухом плеча (8—10 движений в каждую сторону). Не смущайтесь, если не достигнете цели. Со временем вы будете делать это свободно.

4. «Собачка».

Представьте себе, что у вас через нос и затылок проходит незримая ось вращения. Придерживаясь ее, начинаем поворачивать голову (как бы вокруг носа).

Подбородок идет в сторону вверх. Вспомните, как это выглядит, когда собачка прислушивается к словам хозяина. Упражнение выполняем в трех вариантах: голова ровно, голова наклонена вперед, голова отклонена назад.

5. «Сова».

Голову держим ровно (в одной плоскости со спиной). Медленно уводим взгляд вправо (или влево) и за ним поворачиваем голову до упора, как бы стараясь увидеть, что находится там, сзади нас.

С каждым разом пытайтесь «отвоевывать» по миллиметру-другому, но без особых усилий, не забывая, что вы все-таки не сова. В каждую сторону делаем 8—10 движений.

6. «Тыква».

Круговые движения головой, объединяющие в одно предыдущие упражнения. Шея служит хвостиком тыквы. Голова-тыква перекачивается по плечам. С достаточными усилиями шейных мышц последовательно выполняем освоенные элементы: «Чистим перышки», достаем ухом одно плечо, «Черепашка», дотягиваемся другим ухом до противоположного плеча, затем снова «Чистим перышки» и так по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону. Смотрите, не переусердствуйте! Перенапряжения не допустимы!

Верхнегрудной отдел позвоночника

1. «Нахмуренный ежик».

Плечи вперед, подбородок подтянут к груди, руки сцеплены перед собой в замок. Поясница и нижняя часть спины неподвижны.

Подбородком достигаем груди, не отрывая, тянем его к пупку. Верхняя часть позвоночника должна прогнуться, как лук. Плечи не поднимаем. Они «идут» вперед – навстречу друг другу.

Представляем, что на спине у нас – от шеи до лопаток – выскочили иголки. Ежику что-то не нравится, он оцетинился. Все внимание в верхне-грудном отделе позвоночника. Стараемся его лучше прогнуть.

Плавно переходим к обратному движению. Голова отклоняется назад. Тянем голову вниз, одновременно стараясь свести лопатки. Плечи ни в коем случае не поднимаем. В этом положении стараемся прогнуть верхнюю часть спины.

2. «Весы».

Кисти рук лежат на плечах. Одно плечо тянем вверх, другое – вниз, голова слегка наклоняется в сторону, вниз идущего плеча. Прогибаем позвоночник в верхнегрудном отделе и с

каждым разом стараемся чуточку увеличить прогиб.

Продельываем то же в другом направлении. Все внимание направляем на позвоночник. Дышим свободно. Во время движения вперед делаем выдох, назад – вдох. Прочувствуйте удовольствие от каждого движения – благодарный ответ тела на внимание к нему.

3. **Подъем и опускание плеч.**

Голова неподвижна, спина прямая, руки по швам. Опуская плечи, тянем руки вниз и добавляем небольшое усилие. Затем поднимаем плечи до упора и в этот момент опять добавляем усилие. Через 5–6 занятий амплитуда движений возрастет, вы в этом убедитесь сами.

4. **«Паровозик».**

Стоим ровно, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, носки чуть внутрь. Руки по швам. Представьте, что ваши плечи – колеса паровоза.

Постепенно, не торопясь, выполняем круговые движения плечами, постепенно увеличивая амплитуду. В движении участвует голова: когда плечи «идут» назад, она отклоняется назад, и, когда плечи «идут» вперед, наклоняется вперед.

Дышите спокойно, ровно. Внимание удерживайте в позвоночнике.

Если вы устали, то пока не переходите к следующему упражнению. Отдохните. Это техника безопасности!

Перенапряжение в любом деле приводит к обратному эффекту.

5. **Наклоны влево и вправо** (руки по швам).

Работаем стоя. Руки прижаты к туловищу. Выполняем наклон вправо. Правая рука скользит по правой ноге, стремясь коснуться кончиками пальцев правой ступни.

Затем аналогично делаем наклон влево. Секрет в том, что при фиксации рук в положении «по швам» изгибается верхняя часть позвоночника, которую мы и тренируем. Позвоночник становится все более гибким.

Выполняем по 8—10 движений в каждую сторону. Наклон – выдох, подъем – вдох.

6. **«Пружина».**

Позвоночник прямой, руки вдоль корпуса, тазом делаем движение сзади наперед, как бы зачерпывая воду, и фиксируем его в этом положении. Теперь, когда таз зафиксирован: а) сжимаем позвоночник, как пружину (как будто вам на плечи положили тяжелый мешок); б) растягиваем его (сбрасываем мешок, плечи «идут» вверх).

7. **Скрутка.**

Позвоночник, кроме верхнегрудного отдела, зафиксирован. Кисти рук на плечах, смотрим прямо перед собой.

Вправо уводим глаза, вслед за ними поворачивается голова, плечи, грудь. Все, что ниже – остается неподвижным. Выполняем упражнение до упора и делаем легкие пружинящие движения, с каждым разом стараясь продвинуться дальше.

В другую сторону – аналогично.

Нижнегрудной отдел позвоночника

1. **«Большой хмурый ежик».**

Работаем также, как в варианте «нахмуренный ежик». Плечи вперед, подбородок подтянут к груди, руки сцеплены перед собой. В упражнении принимает участие весь позвоночник, кроме пояснично-крестцового отдела.

Чтобы поясницу зафиксировать, необходимо таз подать вперед.

Тянем голову, подбородок, плечи к пупку. Позвоночник до поясницы прогибается как лук. Представляем, что «иголки» выскакивают по всей спине – от шеи до поясницы.

Теперь обратное движение. Темечком тянемся как бы вверх и назад, голова слегка отклоняется назад. В такой позиции стараемся максимально прогнуть спину. Грудь колесом.

2. **Наклоны вперед и назад.**

Работаем сидя на стуле. Руками держимся за сиденье стула, спина прямая. На выдохе делаем наклон, голову тянем в область пупка. На вдохе поднимаем голову и выпрямляем спину. На каждое движение затрачиваем по 5–6 секунд.

Делаем 8—10 движений без больших усилий.

При наклонах назад затылком тянемся к ягодицам, позвоночник уходит вперед. Два раза по 10–15 движений.

3. **«Паровоз».**

Круговые движения плечами с включением в работу головы, шеи и всего позвоночника. Это упражнение объединяет несколько предыдущих упражнений: «Чистим перышки», «Большой хмурый ежик», «Пружина».

Когда плечевые суставы вращаем вперед, голова тоже наклоняется вперед. Позвоночник выгибается дугой.

В тот момент, когда плечи, достигнув крайней нижней точки, «пошли» назад, голова выравнивается, а затем также плавно отклоняется назад. Позвоночник прогибается вперед.

То же самое проделываем, вращая плечевые суставы в обратную сторону.

4. **«Лук».**

Кулаки устанавливаем в область почек (на спине, чуть выше поясницы). Стараемся как можно ближе свести локти, представляя, что кулаки все глубже погружаются в тело. Позвоночник выгибается, как натянутый лук (кулаки – стрелы). В этом положении стараемся прогнуть позвоночник еще чуть-чуть.

Голову не запрокидываем. Подбородок прижат к груди.

Обратное движение. Начинаем «сутулиться», прогибая нижнегрудной отдел позвоночника в обратную сторону. Дойдя до предела, стараемся прогнуться еще чуть-чуть.

5. **«Большие весы».**

Левая рука – на затылке, правая – вдоль тела. В этом положении делаем наклоны вправо, затем аналогичным образом – влево, каждый раз стремясь локтем дотянуться до потолка и прилагая дополнительные усилия.

6. **Вращение позвоночника вокруг своей оси.**

Внимательно изучите описание! Работаем сидя.

Спина и голова на одной прямой линии. Поворачиваем голову, а затем плечи, грудь, живот вправо до упора и начинаем легкие поступательные движения, стараясь каждый раз «захватить» дополнительно еще несколько миллиметров пространства.

На одном повороте (20 секунд) выполняем 8—10 таких движений. Повторяем упражнение еще раз. Затем дважды проделываем аналогичное упражнение в другую сторону. Дыхание не задерживаем, дышим свободно.

7. **Скрутки.**

Стоим ровно, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, носки повернуты чуть внутрь. Фиксируем таз, кисти рук – на плечах. Это исходное положение для скруток.

Уводим вправо взгляд, словно пытаюсь увидеть, что у нас сзади, следом поворачиваем голову, затем – плечевой пояс. В этом положении делаем легкие поступательные движения, чередуя напряжение и расслабление. Их амплитуда при этом невелика, но каждое движение чуть увеличивает угол поворота.

Таким образом выполняем три вида скруток:

а) прямые (стоим прямо); б) с наклоном вперед (примерно на 45°, спина ровная, не сутулимся); в) с наклоном назад (под небольшим углом подбородок прижат к груди).

Поясничный отдел позвоночника

1. «**Лыжник**» («конькобежец»).

Наклоняемся вперед. Руки сзади – на поясице. Спина прямая, смотрим вперед. В этом положении совершаем наклоны вперед, растягивая мышцы поясицы все больше и больше.

2. «**Мостик**».

Ноги на ширине плеч, подбородок прижат к груди. Осторожно отклоняясь корпусом назад, стараемся руками дотянуться до пяток.

3. **Прогиб стоя.**

Ноги – на ширине плеч, кулаки – в области почек, локти стараемся максимально свести. Постепенно начинаем отклоняться назад.

Представьте весы. Ваши кулаки играют роль центральной оси. Голова и спина – одна чаша, нижняя часть туловища и ноги – вторая.

Тянем их друг к другу по дуге. Дойдя до упора, не разгибаясь, начинаем делать колебательные движения, каждый раз захватывая дополнительные сантиметры. Дыхание не задерживаем, колени не сгибаем.

4. **Фронтальный наклон сидя.**

Наша задача – коснуться носом коленей. Руки лежат на боковой поверхности бедер. Наклоняемся вперед до предела, а затем добавляем усилие и захватываем еще несколько сантиметров.

Когда вы научитесь доставать носом колени, попробуйте также достичь носом коврик, на котором вы сидите.

Делаем три наклона – к правому колену, к полу между коленями, к левому колену, совершая по 8—10 движений.

5. **Наклоны назад с поднятыми руками.**

Работаем стоя. Ноги на ширине плеч, руки над головой, пальцы в замок. Не сгибая коленей, начинаем отклоняться назад. Дойдя до предела, добавляем усилие.

Дышим свободно. Внимание концентрируем на позвоночнике. Нагрузку распределяем по всему позвоночному столбу. Делаем 8—10 движений.

Упражнение выполняем дважды.

6. **Боковые наклоны.**

Одна рука направлена вертикально вверх, другая – вниз. Наклоняемся в сторону все ниже и ниже, стремясь рукой, направленной вниз, дотянуться до пятки. Добавляем усилия, растягивая позвоночник в поясничном отделе. Аналогично выполняем наклон в противоположную сторону.

7. «**Осмотр пяток**».

Обернувшись через левое плечо и чуть отклонившись назад, начинайте поступательные движения, стремясь осмотреть правую пятку с наружной стороны. Ноги неподвижны.

Аналогичным образом «производим осмотр» левой пятки. Все внимание – на позвоночник! Делаем 2 поворота в каждую сторону (по 8 движений). Дышим свободно.

8. **Наклоны с поворотами плеч.**

Упражнение выполняется сидя на коврике.

Ноги разведены в стороны. Наклоняемся вперед, стараясь правым плечом достать правое колено (8 раз), затем левым плечом – левое колено. Затем – прямой наклон, когда к полу идут оба плеча.

Плечи старайтесь поворачивать максимально, но одновременно следите за внутренним состоянием, не допускайте сильных напряжений, помните о технике безопасности.

Аналогично делаем упражнение для варианта, когда плечи тянем к пальцам ног.

9. **Скрутки.**

Выполняются аналогично вышеописанным, но теперь в работе участвует весь позвоночник. Упражнение выполняем сначала в одну, а затем в другую сторону.

Вертикальная скрутка.

Исходное положение для всех скруток

Стоим ровно, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, носки повернуты чуть внутрь. Смотрим прямо перед собой. Кисти – на надплечьях, локти разведены в стороны.

Уводим в сторону взгляд, следом поворачиваем голову, шею, плечи и весь позвоночник. Колени слегка пружинят.

Добавляем усилие, но до боли не доводим!

С **наклоном вперед**. Исходное положение то же. Спина прямая, подбородок прижат к груди. Позвоночник – это ось скруток!

Делаем наклон корпуса вперед. Выполняем скрутку вправо. Сначала уводим вправо взгляд, за ним следуют голова, шея, плечи, грудь, живот. **Начинаем поворачивать корпус вокруг позвоночника.**

При этом правый локоть уходит назад и вверх (левый вперед и вниз), увлекая за собой весь корпус. Когда дальнейший поворот окажется невозможным, делаем еще несколько пружинящих поступательных движений и плавно в обратной последовательности возвращаемся в наклон вперед.

Аналогично выполняем упражнение в другую сторону.

С **наклоном назад**. Исходное положение то же. Позвоночник прямой. Корпус отклоняем назад. **Начинаем поворачивать корпус вправо вокруг позвоночника.**

Сначала уводим вправо взгляд, потом поворачиваем голову (подбородок прижат к груди). Правый локоть «уходит» назад и вниз. Стараемся через правое плечо увидеть левую пятку.

Дойдя до упора, делаем еще несколько пружинящих движений, увеличивающих угол поворота.

Затем плавно возвращаемся в наклон назад и выравниваемся.

После этого выполняем это же упражнение в другую сторону.

Боковая скрутка. Исходное положение то же.

Делаем наклон строго вправо и «закручиваемся» вправо. При этом правый локоть «смотрит» в пол, левый – в потолок. Во время движения правый локоть «уходит» назад и вверх. **Корпус поворачивается вокруг позвоночника, как вокруг оси.**

Аналогично дойдя до упора, очень осторожно стараемся увеличить угол поворота. Выполняем несколько пружинящих движений и плавно возвращаемся в наклон вправо. Только после этого выравниваемся и возвращаемся в исходное положение.

Аналогично делаем скрутку влево (взгляд уводим вниз и назад).

Боковая обратная скрутка. Из того же исходного положения, как и в предыдущих упражнениях, снова делаем наклон вправо. Теперь «закручиваемся» влево. При этом локоть правой руки «идет» вперед и вверх, а локоть левой руки – назад и вниз.

Корпус поворачивается вокруг позвоночника так, что грудь оказывается параллельна потолку. Через левое плечо стараемся увидеть правую пятку. Это идеальный вариант, и приближаться к нему следует постепенно. **Делаем скрутку очень осторожно, болевой барьер не перешагиваем, а постепенно его отодвигаем.**

После этого в обратной последовательности возвращаемся в наклон вправо и затем – в исходное положение. Точно так же выполняем скрутку с наклоном влево.

Следите за дыханием. На момент расслабления – вдох.

После работы с каждым отделом позвоночника расслабляемся, делая дыхательные упражнения.

Прямые руки на вдохе (раз-два) подняли через стороны вверх, на задержке дыхания (три-четыре) опустили. Снова подняли руки (раз-два) – выдох, опустили (три-четыре) – выдох закончен. Прodelьваем это 3–5 раз.

Внимание! Все упражнения следует выполнять в предварительно созданном позитивном настрое с удовольствием и любовью к себе. Не забывайте в конце каждого упражнения создавать внутреннюю благодарность к себе.

Упражнения для суставов рук и ног

1. **Кисти:** а) сжать-разжать (несколько раз, быстро); б) кисти сжать в кулаки и выполнить вращательные движения в лучезапястном суставе сначала в одну, а затем в другую сторону; в) выпрямленные руки параллельны полу, пальцами тянемся к локтю – напряжение в лучезапястном суставе. Затем кисти поднимаем пальцами вверх и основаниями ладоней «тянемся» вперед.

Несколько пружинящих движений сначала в одну сторону, а затем в другую.

2. **Локтевые суставы.** («Арлекин»). Плечи и плечевые суставы зафиксированы, руки «свисают». Локти свободно (как на шарнирах) совершают колебательные движения.

3. **Плечевые суставы** («Пропеллер»). Руку, свободно опущенную, вращаем во фронтальной плоскости перед собой до появления чувства тяжести в кисти. Тренируем поочередно оба плечевых сустава. Каждую руку вращаем по часовой стрелке, затем против.

4. **Стопы:** а) стоим на одной ноге. Вторая вытянута вперед под углом 45°, тянем носок (на себя и от себя), совершая небольшие колебательные движения;

б) топчемся на месте, переминаясь с ноги на ногу, сначала на наружных сторонах стоп, затем на внутренних сторонах стоп, на пальцах, на пятках.

Внимание! Колени не сгибаем!

в) поочередно каждой стопой совершаем вращательные движения сначала в одну, а затем в другую сторону.

5. **Коленные суставы** (работаем стоя с наклоном вперед, спина прямая, голова приподнята, плечи ровные, ладони на коленях, ноги на ширине плеч); а) совершаем круговые движения коленями, сначала – вовнутрь, затем – наружу (кисти рук как бы помогают движениям); б) ноги вместе, колени выпрямлены. Надавливаем ладонями на колени, стремясь их еще лучше выпрямить.

6. **Тазобедренные суставы:** а) отводим ногу в сторону (примерно на 90°) и делаем легкое колебательное движение, стремясь увеличить угол; то же самое прodelьваем другой ногой; б) ходим на выпрямленных ногах, опираясь на всю стопу. Работают только тазобедренные суставы.

2. Образное дыхание

После точечного массажа, упражнений для суставов и позвоночника тело подготовлено к основным упражнениям системы, которые обычно проводятся в состоянии самопогружения.

Самопогружение – это состояние углубленной сосредоточенности. Этого состояния можно достичь, расслабив тело, успокоив эмоции и отрешившись от внешних воздействий.

Нам надо научиться слушать свою душу, слушать тишину и покой в душе. Самопогружение – нечто глубокое, теплое, истинное, наполняющее сердце.

Истина в том, что все мы частицы одного потока жизни, огромного океана.

Научитесь расслабляться и чувствовать себя счастливым только оттого, что рождены для этой жизни. Пусть эта мысль будет для вас основной и единственной, особенно во время занятий.

Теперь перейдем к занятию.

Примите удобную позу, лучше всего сидя на стуле. Глаза закрыты, спина ровная, ноги стоят на полу, руки лежат на коленях. (Никаких «нога на ногу»!)

Тело должно быть приятно расслабленным. Для этого поочередно напрягаем и расслабляем все группы мышц (бедер, голеней, предплечий, плеч, спины). Особое внимание уделяем мимической мускулатуре лица и мышцам глазных яблок.

Убедимся, что ресницы у вас не подрагивают. Основной признак недостаточной расслабленности – напряжение век и некоторая нахмуренность (напряженность мышц лба). Язык не должен касаться стенок полости рта.

Теперь все внимание направьте на установление свободного ровного дыхания. Не надо его искусственно замедлять или пытаться выровнять каким-либо иным способом. Просто хорошенько вдохните, выдохните, затем спокойно дышите, не спеша, ни о чем не думая.

Примерно 6 секунд на вдох и 6 на выдох, с двухсекундной паузой между ними – вот норма, к которой вы рано или поздно придете, но пока просто дышите, не считая секунд.

Успокоив дыхание, прислушайтесь к сердцебиению. Оно тоже сделалось ровным. Это произошло рефлекторно, независимо от вашей воли. Сработала внутренняя автокоррекция.

Расслабив тело и успокоив дыхание, обратите внимание на свои мысли. Посторонних мыслей просто не должно быть. Представьте себе круг или квадрат и каждую постороннюю мысль помещайте туда, как в мусорную корзину, одну за другой.

Если вы чувствуете, что все-таки не удастся сосредоточиться, проконтролируйте дыхание.

Глаза закрыты, тело расслаблено, во время вдоха мысленно произносите «в-д-о-о-х», во время выдоха – «в-ы-д-о-х». Направьте все внимание на то, чем вы сейчас заняты, следите за движением воздуха внутри вас.

Если тело расслаблено, дыхание спокойно, а голова свободна от дум, сосредоточьте внимание на том, как воздух проходит через ваш нос. С каждым вдохом носоглотку омывает прохлада, каждый выдох приносит тепло. Сделайте 8—10 таких вдохов и выдохов.

Вы настолько свыклись с этими ощущениями, что в повседневной жизни просто перестали их замечать. Ваша задача – выделить эти ощущения и сделать их осознанными.

Теперь обратите внимание, как прохлада спускается ниже – на уровень щитовидной железы, – а тепло поднимается вверх. Перенесите внимание из носоглотки в область щитовидной железы – на переднюю поверхность шеи. Представьте, что дыхание осуществляется именно там.

Прохладно – тепло, прохладно – тепло...

С удовольствием прочувствуйте, как замечательно дышит ваша щитовидная железа.

А теперь перенесите дыхание в область солнечного сплетения. Ощутите с каждым вдохом прохладу, а с каждым выдохом – тепло.

Следующий этап. Руки, лежащие на коленях, поверните ладонями вверх. Подышите через ладони, ощущая с каждым вдохом прохладу, а с выдохом – тепло. Потом попробуйте подышать через стопы.

Выберите один из любимых (нездоровых) органов, **кроме сердца и мозга**, например печень, и точно так же подышите через него, ощущая с вдохом прохладу, а с выдохом тепло.

Это и все другие упражнения системы выполняйте в Образе молодости.

Вспомните запах морского ветра, лесной чащи или сада после дождя.

Вы каждой клеточкой вдыхаете этот воздух. Представьте себя молодым и здоровым. Ощутите радость дыхания через ваш «любимый» (нездоровый) орган.

Прислушайтесь к себе. Постарайтесь внутренним взором «увидеть», ощутить тот участок тела, тот орган, куда в данный момент вы направляете внимание.

Все ощущения и мысли о своем теле и внутренних органах должны быть только приятными, ведь вы есть современное творение Природы.

Постарайтесь спокойно, без всякого напряжения, по-хозяйски следить за тем, как там идет работа.

Но... не заставляйте, не принуждайте себя, особенно на первых порах.

А сейчас коротко повторим упражнения, которые мы с вами уже изучили к этому моменту:

1. Аутомануальный комплекс (массаж биологически активных точек головы).
2. Упражнения для позвоночника.
3. Упражнения для суставов рук и ног.
4. Образное дыхание.

Если вы освоите эту программу в один день – прекрасно. Если на нее уйдет 2–3 дня – это тоже неплохо.

Урок третий

Помимо прочих интересных вещей, которыми мы займемся на этом уроке, перед г I нами стоит задача научиться произвольно вызывать в себе ощущения – тепла, покалывания и холода (прохлады!). Создайте веру в свои силы.

Урок начинаем с аутомануального комплекса, затем тренируем суставы и позвоночник, потом переходим к образному дыханию.

Постарайтесь не менять порядок упражнений в системе занятий, ничего не пропускайте, не переходите к следующему, не освоив предыдущего.

3. Тренировка образного мышления [2]

Работаем с удовольствием, закрыв глаза, сосредоточившись и не отвлекаясь ни на что постороннее. Постарайтесь как можно ярче вызвать предполагаемые образы.

Зрительный ряд:

- авторучка медленно выводит на бумаге ваше имя;
- авторучка рисует окружность, треугольник, квадрат;
- снова окружность, круг, который превращается в шар – сначала светло-серый, потом он становится белым, розовеет, становится оранжевым, сияющим, похожим на солнце;
- перед вами любимый цветок, рассмотрите его хорошенько;
- представьте людей, которых вы любите.

Осязательный ряд

Представьте, как вы поглаживаете кошку или собаку. Ощутите прикосновение к их шерсти.

Вы пожимаете чью-то руку (ощутите пожатие).

Вы прикасаетесь к первому снегу, к вашему любимому цветку (бережно, стараясь его не помять), к коре дерева, к струе воды.

Постарайтесь не только мысленно ощутить прикосновение, но и «увидеть» то, к чему прикасаетесь.

Повторите упражнение.

Обонятельный ряд Вы вдыхаете запах ваших любимых духов, вашего любимого цветка, воздуха в сосновом лесу, дыма костра, моря.

Динамический ряд (мысленно представляем движения своего тела)

Вы ведете машину; занимаетесь любимым видом спорта; идете, потом бежите по пляжу вдоль линии прибоя.

Почувствуйте каждое движение своих мышц.

Вкусовой ряд Представьте вкус банана, кислого молока, представьте, что вы садитесь за стол и едите свое любимое блюдо. Обратите внимание на плотность и вкус каждого глотка.

Слуховой ряд (глаза обязательно закрыты)

Закройте глаза и прислушайтесь к следующим воображаемым звукам: шум транспорта, шум дождя, голоса играющих детей, шум волны, набегающей на берег, звон колокола, медленно растворяющийся в безмолвии.

Все упражнения делаем не напрягаясь, представляя только что-то приятное и знакомое вам. При этом тренируем способность концентрировать внимание только на том, что себе представляем.

Все органы чувств взаимосвязаны. Недостаток одних может компенсироваться повышенной активностью других.

Так какие именно представления (зрительные, слуховые, обонятельные и т. д.) вам необходимо потренировать? Не забывайте: что тренируется, то развивается.

Желаю вам успеха!

Теперь приступаем к основным упражнениям этого занятия – произвольному улавливанию ощущений тепла (Т), покалывания (П), холода (Х).

В этой работе главное – хорошо представить то, что делаете, создать яркий мысленный образ. Не спешите.

Если, занимаясь по книге самостоятельно, вы не сумеете освоить весь объем предложенных упражнений, можете посвятить их изучению два дня, но не более! Время выздоровления растягивать нельзя!

Итак, приступаем. Давайте начнем с тепла.

Тепло (Т)

Закрываем глаза, полностью расслабляемся. Выбираем произвольно любой участок тела (**кроме области сердца и головного мозга**). Представляем, что этот участок начинает согреваться.

Вы лежите на пляже в летний солнечный день, солнечные лучи проникают внутрь. Или вы прислонились к теплой печке в охотничьем домике...

Каждый представляет то, что ему более приятно и знакомо. Прodelайте упражнение несколько раз.

Покальвание (П) Работа, аналогичная работе с Т-ощущением. Представьте, что вы «отсидели» какой-то участок тела, и теперь по нему бегают мурашки, или покальвают тысячи мелких иголочек, или там ощущается легкий озноб. Найдите образ покальвания, который вам ближе.

Холод (прохлада!) (Х)

Работаем так же, как с ощущениями в предыдущих вариантах. Участок тела (**кроме области сердца и мозга**) выбираем любой. Можно тот же, где вы работали с Т или П.

Представьте, что налетел прохладный ветерок, а этот участок тела у вас ничем не прикрыт, или это место все еще влажное после купания, или вы к нему приложили прохладные руки. Найдите образ прохлады, который вам больше приятен.

Если вам сразу удастся вызвать в себе комплексные ощущения тепла и покальвания (Т+П) или холода (прохлады!) и покальвания (Х+П), не пытайтесь их разделить. Эти навыки пригодятся вам в будущем.

Есть еще один эффективный способ вызвать достаточно яркие ощущения тепла и прохлады, используя образное дыхание. Представьте, что прохлада вдыхаемого воздуха проходит через участок, который вам хочется охладить, или что его согревает тепло вашего выдоха. Иногда сразу удастся вызвать комплексные ощущения тепла и покальвания (Т + П) или холода (прохлады!) и покальвания (Х + П). Очень хорошо! Не пытайтесь их разделить. Эти навыки пригодятся вам в будущем.

5. Тренировка эмоций (начальный этап)

Эмоции, как мы уже говорили, влияют на внутреннее состояние и, как следствие, – на внешний облик и состояние здоровья. Следовательно, нужно научиться эмоциями управлять. Как это сделать?

На данном этапе – с помощью обратной связи. Если эмоции влияют на внешний облик, значит, и внешний облик должен влиять на них.

Превратимся в актеров. Попробуем сыграть роль несчастного человека. Играем честно, без предвзятости, расслабившись и освободив мозг.

Ссутультесь, сторбитесь, руки безвольно опустите! Уголки рта опущены, брови скорбно сведены.

Через какое-то время прислушайтесь к себе. Обратите внимание на мысли, которые приходят вам в голову. Наверняка это что-нибудь неприятное – воспоминания о былых обидах, поражениях, просчетах. А ведь только что вы и думать не думали об этих вещах. Вас подтолкнула к ним ваша поза, мимика и осанка.

Теперь распрямитесь, поднимите голову и расправьте плечи. Глубоко с облегчением вздохните, словно только что сбросили тяжкий груз. Не правда ли, вы уже улыбаетесь? Вам вспоминается что-то приятное, на душе становится радостно и легко. К этой радостной легкости вас также подтолкнули ваша осанка и поза.

Усложним упражнение. Снова войдем в роль несчастного человека.

Опустите голову, глубоко и судорожно вздохните несколько раз. Вы, кажется, всхлипнули, а на глаза навернулись невольные слезы? Не сдерживайтесь.

Вспоминайте, вспоминайте ваши самые горькие разочарования и потери. Плачьте, плачьте, это не стыдно, со слезами уходят обиды! Вспомните детство! Попробуйте зарыдать горько и безутешно!

Достаточно. Остановитесь. Вспомните, как быстро высыхают детские слезы. Распрямитесь, расправьте плечи. Глубоко вздохните. Улыбнитесь будущему. Перейдите к спокойствию. Запомните это состояние.

А теперь попробуйте засмеяться. Пусть смех поначалу будет немного искусственным. Смейтесь-смейтесь. Вспомните какой-нибудь уморительный случай. И другой! И третий!

Вам не придется долго копаться в памяти, она сама вам будет подкидывать их. Смейтесь вслух, не сдерживайтесь, это тоже не стыдно. Хохочите, как в детстве, – беззаботно и от души!

И снова перейдите к состоянию спокойствия.

Такие переходы от одного чувства к противоположному называются принципом маятника.

А на сегодня достаточно. Отложите книгу, не заглядывайте на следующие страницы. Отдыхайте, настраиваясь на завтрашний день. Впереди вас ждет много нового и интересного, а предвкушение чего-то хорошего уже благотворно само по себе.

Урок четвертый

Основной задачей является восстановление биологической молодости организма. Восстановление здоровья – задача попутная, но не менее важная, и путь к ее решению следует разбить на этапы. Постараемся понять, почему.

Во-первых – весь опыт прошлых разочарований, горечь воспоминаний о неудачных попытках выздоровления.

Во-вторых – желание «взять крепость с ходу, сразу».

В-третьих – неправильный образ жизни.

Этот список можно продолжать и продолжать.

В таких случаях восточная медицина предлагает свою стратегию:

Первое – убрать тяжесть с плеч печени – шлаки, которые накопились в организме;

Второе – устранить кишечные расстройства, также лежащие тяжелым грузом на печени.

Например, печень плохо работает, оттого что «барахлит» желудочно-кишечный тракт, расстроился кишечник и другие органы. Возникает заколдованный круг, и печени уже трудно выйти из-под такого пресса.

Недуг растет как снежный ком, захватывая новые органы, все более ослабляя защитные силы организма.

Так, расстроенный желудок плохо переваривает пищу, следовательно, трудно кишечнику. Продукты брожения непереваренной пищи и яды, которые должны обезвреживаться при нормальной деятельности желудка, печени, почек и других органов, поступают в организм. И по цепочке органы начинают «кричать» о помощи, потому что им становится трудно.

Вот здесь восточная медицина делает отвлекающий маневр.

Если вы были в горах, то вам знакомо чувство неуверенности в своих силах, появляющееся исподтишка. Вас будет пугать, что вершина очень высоко, путь к ней очень крут и не видно туда дороги.

Как можно снять этот подсознательный страх?

Выбираем небольшую вершину и говорим себе: «Вот поднимусь туда, не торопясь, не утруждая себя, а там посмотрю – пойду дальше или нет».

И когда вы подниметесь на эту вершину, одержите мини-победу, встанете, широко расставив ноги, на самую большую глыбу, у вас появится удивительное наслаждение от чувства собственного превосходства над трудностями и страхом.

Ради чувства радости от победы над собой вам захочется пойти дальше, и вы продолжите свой путь – дальше и выше.

О чудо!

Вдруг вы начинаете замечать, что ноги устают уже меньше, сердце работает более ровно и дышится, ох как легко дышится! Как будто легкие пытаются обнять, обхватить эти горы, чтобы впитать в себя прохладу, кристальную чистоту и свежесть воздуха!

И вы уже подниметесь на очередную высоту с меньшей усталостью, но с большим праздником в душе.

Самое главное – не думать о вершине! Надо создать такой внутренний настрой: поднимусь – хорошо, не поднимусь – тоже неплохо. Но в тайниках сознания, в его глубине надо держать тот образ, ту уверенность, что вы сможете подниматься все выше и выше, выше самых высоких вершин.

Так мы с вами сможем победить эту высоту, потому что уже на половине пути вас ждет естественное оздоровление.

Да, вершины отсюда пока не видно, но вы точно знаете, что там вы иной – помолодевший, сильный, гибкий, здоровый, полный желаний, умеющий мечтать.

Так, или примерно так говорят о своем состоянии слушатели курсов, которые победили свои недуги.

Вы начинаете действовать во тьме болезни, шаг за шагом продвигаться по пути к выздоровлению, и вдруг появляется свет, и вы начинаете сначала неловко ковылять на этот свет, а потом он становится все ярче, ярче, ярче и вдруг – нет этой тьмы, она пропала. Она пропала, испугавшись света, исходящего из вашей души, который вы на первых порах искусственно создавали.

Да, именно душа приходит к вам на помощь. А почему не разум?

А вы подумайте, неужели тот комочек знаний, которые вы приобрели в течение жизни и который мы называем разумом, мудрее в сравнении с мудростью нашей создательницы-Природы?

Но как часто мы вмешиваемся в ее дела, мешаем ей, а потом, когда попадаем в беду, разум беспомощно разводит руками и замолкает.

Итак, вернемся к этапам.

Всю дистанцию от заболевания и до здоровья и молодости разделим на легко доступные вершины.

Не будем пока смотреть на конечный пункт, мы просто будем помнить о нем, а смотреть будем на ближайшую к нам вершину.

Какие же это этапы?

1. Прежде всего переберем в памяти основные положения системы. Вы уже убедились, что ее освоение не требует от вас ничего сверхъестественного. Справиться с этим может даже ребенок. Собственно говоря, приступая к общему комплексу тренировочных упражнений, вам и следует превратиться в любознательного ребенка с добрым сердцем и чистой душой.

2. Теперь займемся шлаками, отравляющими не только печень, но и весь организм. Запускаем очистительный механизм. Как это делается, описано ниже.

Когда шлаки начнут уходить, появится приятное чувство легкости, произойдет нормализация деятельности сердечно-сосудистой системы, обмена веществ, функции печени, почек, желудочно-кишечного тракта. Очистится кровь, улучшится общее самочувствие. Это ваша первая высота.

3. Теперь уделим внимание кишечнику. Для ухода за ним есть очень простые и очень эффективные упражнения. С каждым днем кишечник, улучшая свою работу, будет снимать нагрузку с других органов. Разрушается заколдованный круг, удерживающий вас в болезнях.

4. Следующая проблема – улучшить питание всех органов и ввести в строй дополнительные каналы, питающие внутренние органы кровью – это капилляры.

Капилляры – это второе сердце. Обычно 90 % их бездействует. Выполняя специальные упражнения с Т-, П- и Х-ощущениями, мы заставляем их работать.

Тренируя мелкие сосудики, мы восстанавливаем связь всех органов с мозгом. А следовательно, контроль и воздействие мозга на эти участки и весь организм в целом улучшается.

5. Недуг разрушил ткани, наделал «дырок». На теле остались рубцы и шрамы, да и на внутренних органах имеются следы разрушений, которые не видны. Займемся их устранением. Для этого у нас есть специальное упражнение. Выбираем внешнюю «метку» и работаем с ней.

Через несколько дней «метка» исчезнет, а вслед за ней начнут исчезать и другие дефекты – как наружные, так и внутренние.

Кстати, а что же там с печенью? Мы ею специально еще не занимались, а она уже

нормально функционирует и набирает запас прочности.

6. Значит, следующая высота – это набрать запас прочности. Организм человека от Природы имеет 8—10-кратный запас прочности. Подумайте, как долго и как сильно надо вредить своему организму, чтобы прорвать такую защиту!

А раз вы болеете, вы ее уже прорвали. Но путь к здоровью, молодости и гармонии есть; только от вас зависит, пройдете ли вы этот путь до победы или нет.

Если да, то по мере освоения основных упражнений вы будете все больше и больше увеличивать защитные силы организма, развивать воображение, способность подчинять тело своим желаниям и стремлениям.

Тело на самом деле ведомо. Оно лишь осуществляет то, что мы запланировали мысленно. Именно поэтому достигается такой быстрый и стойкий результат.

Процесс оздоровления сходен также с капитальным ремонтом дома. Сначала надо представить объем работы, потом запастись необходимыми материалами, потом убрать старую штукатурку, отскрести старую краску и лишь после всего этого приступать к побелке, покраске и поклейке обоев.

Этот курс занятий – такой же капитальный ремонт. Одно следует за другим, и менять порядок работы нельзя. Вот почему так важно *поэтапное* продвижение к успеху.

Поговорим о трех этапах оздоровления организма.

I этап – освоение системы, запуск очистительного механизма.

Это, как уже отмечалось, подготовительный этап, но для нас – самый важный. Мы закладываем фундамент будущего успеха. С чего начать?

Для начала забудьте о диагнозе, который был вам когда-то поставлен, потому что когда болит какой-то орган, то, образно говоря, рушится весь дом. Почему? Потому что до сих пор вы относились к нему, как квартирант, и плохо за ним следили.

Запомните, любой ваш недуг – это приспособление организма к тем условиям, в которые он вами поставлен!

Да, ваш организм состоит из органов, но все они взаимосвязаны и взаимозависимы. За долгие годы они не видели от вас ни благодарности за неустанную службу, ни заботы, ни нежности, ни любви.

Вот почему начать нужно с того, чтобы ощутить себя не набором органов, а единым целым, ощутить потребность и желание измениться, стать молодым, энергичным, здоровым, сильным человеком.

Ваш организм это может, т. к. в его природу заложена способность к самовосстановлению.

«Сохрани зеленое дерево в сердце своем, и однажды певчая птица совет там гнездо», – гласит китайская пословица.

Как только «дерево в сердце» начнет у вас распускаться, все получится само собой, потому что вы к этому будете готовы. Поможет в этом тренировка эмоций и работа с ощущениями (Т, П, Х).

Планируйте занятия, исходя из реальных возможностей, но при этом чуть завышая планку. Преодолевайте малые дистанции одну за одной.

По каким признакам можно понять, что первый этап закончен?

Можно считать, что он полностью завершен, когда начнут исчезать шрамы. Иногда это происходит самопроизвольно, без специальной работы. Именно в этот момент начинается II этап – сам «капитальный ремонт».

II этап – освоение основных упражнений.

Начало выздоровления с последующим лавинообразным избавлением от многолетних болячек.

Причем, если вы задали мозгу правильную программу и если вы ее контролируете, то этот процесс обычно идет легко, как бы сам по себе.

Если вы задали программу на здоровье и молодость, мозг ее выполняет и, подчиняясь мозгу, органы вашего тела начинают функционировать иначе. Значит, выздоровление в данном случае – это приятный побочный эффект.

Ниже, в таблице 1, приводятся средние показатели статистического исследования слушателей по восстановлению зрения и слуха, а также по исчезновению шрамов. **III этап** – закрепление достигнутого и начало биологического омоложения.

Таблица 1

Уроки	Улучшение зрения и слуха (в % к исходным данным)	Исчезновение шрама (в % к исходным данным)
Третий	10–15	пробная работа
Четвертый	10–20	начало исчезновения
Пятый	20–30	10–20
Шестой	30–50	20–40
Седьмой	40–60	30–60
Восьмой	50–70	60–80–100
Девятый	60–80	70–100
Десятый	50–70	70–100 (остается лишь черточка)

Колесо запущено и хорошо раскручено. Теперь оно может долго вращаться без вашей помощи (чем лучше смазаны и подогнаны детали, тем дольше). Но... вечного двигателя в природе нет. Не забывайте поддерживать вращение колеса.

Регулярно проделывайте профилактическую разминку, работайте по мере надобности с ощущениями **ТПХ**, а главное – не теряйте бодрости духа и желания оставаться в состоянии здоровья, молодости, гармонии. Это состояние не зависит ни от возраста, ни от каких-либо внешних условий, оно зависит только от вас.

Теперь перейдем непосредственно к уроку.

Вначале проведем разминку и образное дыхание.

Затем повторим упражнения по тренировке эмоций, которые мы изучали на прошлом занятии, и приступим к освоению основных упражнений.

После этого те, кто в том нуждается, займутся улучшением зрения (или слуха), а дамам предстоит знакомство с бесконтактным гинекологическим аутомассажем.

На прошлом уроке вы научились произвольно вызывать у себя ощущения Т, П, Х – тепла, покаявания, холода (прохлады!). Это добавило вам уверенности в себе, не так ли? Помимо того, заниматься собой очень приятно. Давайте настроимся на эту волну и сейчас.

Начнем учиться вызывать эти ощущения в заданных частях тела.

Нижняя часть тела (до пупка)

Вызываем образ тепла.

Представьте, вы лежите на солнечном пляже (но ваш корпус находится под большим грибком или зонтом, на солнце только ноги и нижняя часть живота) или наслаждаетесь покоем, сидя в теплой ванне...

Найдите свой образ тепла, который поможет вам вызвать Т-ощущение. Не принуждайте себя, не напрягайтесь. Работайте с легкой ленцой.

Ощущение удерживаем 30 секунд, затем его рассеиваем, «теряем». После этого снова с помощью образа тепла вызываем его в нижней части тела и снова «теряем». Повторяем упражнение трижды.

Также трижды вызываем и удерживаем в заданной области (по 30 секунд) П-ощущение, потом – Х (прохладу) (рис. 6). Работаем с удовольствием.

Вы вошли в прохладную воду по пояс и раздумали идти дальше, вышли на берег, а тут налетел ветерок...

Если у вас возникают комплексные ощущения – Т + П или Х + П, поздравьте себя, вы справляетесь с заданием в рекордно короткие сроки.

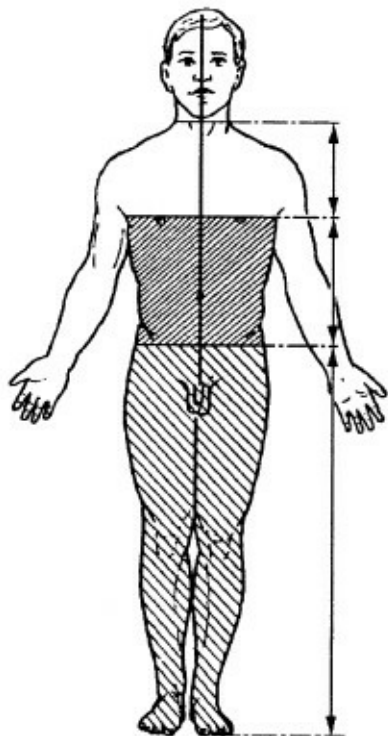


Рис. 6. Вызов ощущений Т, П и Х в заданных частях тела

Начинаем с тепла. Представьте, что ваш позвоночный столб прогревается изнутри, словно тепло движется по нему сверху – от позвонка к позвонку, до самого копчика – и поднимается обратно (30 секунд). Ширина прогрева – 10–15 сантиметров.

Аналогично работаем с П-ощущением, а затем – с Х. Не забываем, что ощущение П следует вызывать только между Т и Х или добавлять его к ним.

Руки и плечевой пояс

Начинаем также с тепла. Мысленно соберите комочек Т в правой ладони в течение 6–10 секунд. Представьте его ярче (**не сильнее, а образнее!**), как приятное тепло, прогревающее насквозь изнутри).

Затем мысленно начинаем его передвигать вверх по руке, стараясь внутренним взором получше просмотреть все участки, через которые вы тянете, перемещаете этот комочек тепла: по предплечью, через локтевой сустав, на плечо, через плечевой сустав сантиметр за сантиметром, чуть больше внимания уделяя суставам.

Далее, на уровне правого плеча мысленно перемещаем комочек Т с правого плечевого сустава в левый, не думая, через какие органы это ощущение проходит, что у вас там расположено.

Старайтесь не растерять ощущение тепла и мысленно не спускаться ниже этого уровня, ни в коем случае **НЕ затрагивая область сердца**.

Далее через левый плечевой сустав – на левое плечо, через локтевой сустав – на предплечье до левой ладони. Мысленно на мгновение остановитесь в ладони, прогрейте ее получше до кончиков пальцев, слегка промассируйте, и в обратный путь по той же траектории до правой ладони.

Это один проход, сделайте таких проходов 8 или 10. Затем точно так же выполните это упражнение с П, затем с Х.

Напоминание. Все упражнения делаем с закрытыми глазами (сняв очки, если вы их носите), полностью расслабившись. Посторонние мысли выталкиваем в воображаемую емкость, как в мусорную корзину. Вы хорошо поработали и честно заслужили маленький отдых (10–15 минут).

5. Запуск очистительного механизма (работа с областью печени и почек)

Прежде всего хорошо представьте себе область печени и почек (рис. 7 и 8). В первый день мы будем их только прогревать.

Начнем с печени.

Печень расположена в области правого подреберья. Мысленно направляем в эту область свой образ тепла, добавляем тепло своей души, нежность и заботу и прогреваем. Ощутите тепло внутри, в глубине, как очень приятное, успокаивающее и целебное. Постарайтесь удержать это ощущение в течение 30–40 секунд, затем опустите...

После этого еще раз создайте в области печени глубинное тепло, поддержите его 30–40 секунд и снова опустите. Повторите это еще раз.

Теперь точно так же прогрейте область почек. Почки находятся со стороны спины чуть выше поясницы. Направьте в эту область свой внутренний взор, а вместе с ним и все внимание, нежность, заботу, любовь.

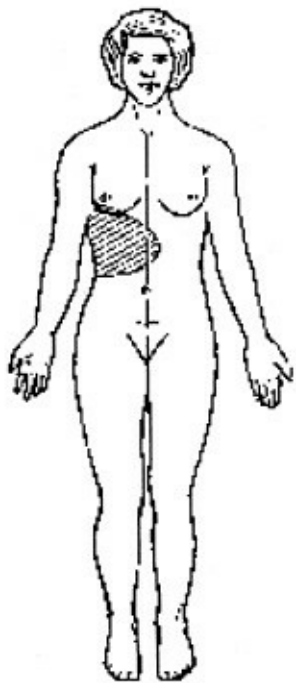


Рис. 7. Вызов ощущений Т, П и Х в печени

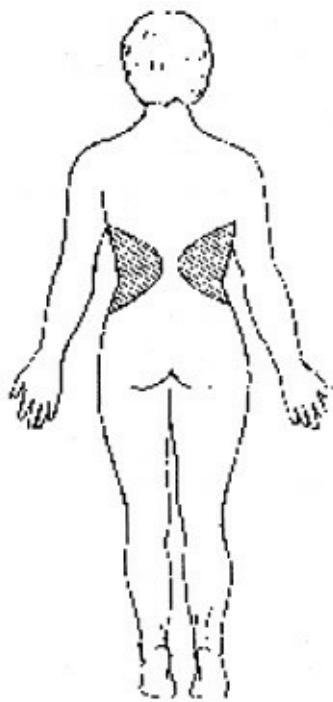


Рис. 8. Вызов ощущений Т, П и Х в почках

Также удерживайте ощущение тепла 30–40 секунд, затем отпустите его, а затем еще повторите это 2–3 раза.

Прекрасно! Итак, напутствия, или краткий обзор того, о чем вы должны помнить всегда.

Во-первых, **во время занятий НЕ следует думать о чем-либо постороннем или анализировать свои промахи.** Анализ в процессе тренировок всегда тормоз и причина новых ошибок, НЕ идите у него на поводу. Ищите верное решение интуитивно.

Во-вторых, **оттенки ваших ощущений могут быть самыми различными,** в зависимости от ваших природных особенностей, свойств характера и т. д. Не ждите чересчур ярких и сильных ощущений. Они могут быть еле уловимыми, это тоже приемлемый вариант. Главное – это ваш настрой и вера в свои силы.

Бывает, ощущения «молчат», а улучшения наступают. Значит, программа запущена верно и причин для тревоги нет.

В-третьих, прошу вас принять меня как близкого человека, потому что только близкий не равнодушен к вашей судьбе, только близкий по духу может требовать, настаивать, иногда ругать,

потому что он заинтересован в вашей победе. Я и сам прошел этот путь и хочу, чтобы вы не повторяли моих ошибок.

Теперь задание.

1. Продолжайте отмечать в дневнике все изменения в состоянии организма. Отмечайте также все достижения и успехи, хвалите себя. Если болезнь начнет обостряться, опишите, как это происходит.

2. Измерьте свой рост и вес. Запишите полученные данные для сравнения с контрольными за мерами в конце курса.

3. Измерьте линейкой шрамы (если они есть), занесите результаты в дневник. В дальнейшем ежедневно отмечайте в дневнике изменения их размеров и внешнего вида.

4. Контролируйте состояние утренней мочи и отмечайте результат в дневнике.

5. С этого дня выполняйте упражнения у окна «Близко-далеко». (См. соответствующий раздел во второй половине книги.) Это относится к тем, кто поставил цель восстановить зрение. Поменяйте свои очки на более слабые (слабее тех, которые вы носите на 0,5–1 диоптрию).

6. Еще раз поработайте с ощущениями, которые вызываются хуже, чем остальные.

7. Настройтесь на завтрашнюю работу над собой.

А теперь самое главное.

1. Мысленно переберите всю жизнь – с младенчества и до настоящих дней. Постарайтесь определить причину своего нездоровья.

2. Поразмышляйте о своем характере и привычках, об отношениях в семье, а также о ваших отношениях с людьми (как с близкими, так и не очень).

Постарайтесь честно ответить себе на следующие вопросы. Что меня радует в близких и самых любимых людях? Что огорчает? Почему?

3. Перечислите в дневнике привычки и основные черты своего характера.

Отметьте, от чего бы вам хотелось избавиться и что обрести? Мысленно нарисуйте свой идеальный образ.

4. Отыщите фотографию, где сами себе больше всего нравитесь (не важно, если вы там гораздо моложе). Рассмотрите ее хорошенько и держите потом в поле зрения. В дальнейшем всегда и везде мысленно представляйте свою внешность именно такой.

5. Поразмышляйте о людях, страдающих заболеванием, аналогичным вашему. Подумайте, почему некоторые из них исцелились, а вы – нет? Что вам мешает это сделать?

6. Если ваши друзья занимаются по этой же системе и у них получается что-то лучше, обязательно расспросите их, как они добились успеха. Используйте их опыт.

Чтобы провести работу по улучшению зрения и/или слуха, а также научиться делать гинекологический аутомассаж, следует обратиться к книге М. Норбекова «Тренировка тела и духа» (М., 2005).

А теперь самое-самое главное.

Именно сегодня обязательно составьте **себе план выхода из нездоровья с учетом реальных сроков.**

Не торопите себя, но и не растягивайте время. Прикиньте свои возможности и, с учетом всех особенностей, разбейте процесс исцеления на этапы. Между ними (на всякий случай) оставьте зазоры в 1–2 дня.

Перед сном загляните в начало книги. Перечитайте раздел о запретах и заповедях, и... спокойной вам ночи!

Последнее напоминание.

НЕ переходите к следующему занятию, пока полностью не освоите программу четвертого урока.

Урок пятый

Поздравьте себя. Четвертый – самый трудный урок программы – успешно пройден. Разберемся, что происходит в организме, когда мы работаем с ощущениями.

Ощущения Т и Х тренируют сосуды. Образ тепла их расширяет, образ прохлады заставляет сужаться. Когда сосуды какого-то органа расширяются, то происходит больший прилив крови к нему, а значит, в этом месте усиливается питание тканей и, как следствие, улучшаются общие процессы обмена веществ.

Когда сосуды сужаются, увеличивается отток крови, при этом скорость кровотока также меняется и там меняется режим кровоподачи.

Мы знаем, что каналы, которыми долго не пользуются, потихоньку выходят из строя. Ощущение покаявания (П) активизирует нервные окончания.

Создавая в какой-нибудь области образ П, вы проверяете «телефонную связь» вашего мозга с периферийными районами тела и заодно осуществляете ее текущий ремонт, ибо наше тело, как мы уже знаем, обладает способностью к самовосстановлению.

Итак, работая с ощущениями Т + П и Х + П, вы не только мысленно расширяете или сужаете сосуды, но еще и активизируете нервные окончания.

Если «телефонная связь» нормальная, то на «запрос» сразу возникает «ответ». Там же, где связь нарушена, «ответа» нет. Вот почему тренируя эти три ощущения, вы восстанавливаете связь центра с периферией. В результате образуются новые мелкие сосуды, продлеваются к ним нервные окончания и таким образом нормализуется питание тканей. Все это происходит под контролем мозга.

Кровеносные сосуды и нервные волокна пронизывают все тело. С сегодняшнего дня мы будем мысленно передвигать ощущения Т, П и Х, а также Т+П и Х+П, чередуя их. В результате получится мысленный аутомассаж.

Почему массаж? Потому что его воздействие очень сходно с массажем физическим. Почему «ауто»? Потому что вы его делаете себе сами и проводите его в состоянии самопогружения, внутренне сосредоточившись, и обязательно в Образе молодости и здоровья.

Внимательно прочтите программу этого урока, чтобы правильно распределить свое время. Самостоятельно работать труднее, чем в группе, поэтому не спешите, не забегайте вперед.

Итак,

1. Суставная гимнастика*

Работаем с благодарностью и удовольствием, любуясь собой, и лучше – под музыку, которая вам по душе, которая поможет вызвать нужный настрой. Выбирая мелодию, помните, что она должна быть любимой, что от нее будет зависеть эффект тренировок и конечный результат.

2. Образное дыхание*

Можно выполнять стоя (даже лучше, чем сидя).

Закрываем глаза, расслабляемся. Посторонние мысли выталкиваем в воображаемый мусорный ящик. Настраиваемся на приятную работу.

Дышим ровно, спокойно – через нос, через щитовидную железу, потом через область солнечного сплетения, через ладони, стопы, **потом через нездоровый («любимый») орган.**

Забудьте на время всех и вся! Ваших кошек, собак, ваши дела...

Сейчас нет ничего важнее занятий.

Качество! Качество превыше всего!

Каждый вдох несет прохладу, бодрость, легкость, полет, невесомость... прохлада проникает в каждую клеточку тела, а с каждым выдохом тепло уносит все, что не нужно, – боль, сомнения, заботы, разочарования, огорчения, страх... и опять прохлада... она промывает весь организм... а тепло уносит все ненужное, все отжившие... и опять живительная прохлада... и опять очищающее тепло...

Вы молоды, счастливы, беззаботны, влюблены... стоите в цветущем саду, в хвойном лесу, у горного водопада... вдыхаете кристально чистый целительный воздух...

Представляем поярче, как прохлада промывает каждый орган тела, а тепло уносит за собой все ненужное и отработанное. Особое внимание уделяем нездоровому органу. На все упражнение отводим 15 минут и сразу переходим к тренировке эмоций.

3. Тренировка эмоций (продолжение работы)

Глаза по-прежнему закрыты, но дыхание уже изменилось, оно частое и прерывистое. Вы сгорбились, опустили голову. Представьте, что вы несчастны, вас только что незаслуженно оскорбили, вы хотите что-то сказать, но спазм рыдания прерывает речь. Губы дрожат, по щекам катятся слезы... слезы!..

Господи, их уже не сдержать!..

Не правда ли, сегодня у вас это получается гораздо легче? Образ уже наработан.

А теперь – СТОП! **Искусственно** переводим себя в состояние покоя.

Голова поднята, плечи расправлены, на лице легкая, еле заметная улыбка. Создайте внутри состояние спокойствия, как будто вы первый среди первых, вы – хозяин положения. Прочувствуйте это состояние как можно лучше.

А теперь вызываем в себе состояние безудержного веселья.

Вы это уже пробовали, сейчас оно легче придет.

Жизнь – сплошной анекдот, всегда можно найти над чем посмеяться. Вспомните себя в школе на уроке, когда засмеяться ни в коем случае нельзя!.. Смеемся искренне, от всей души, не сдерживаемся, хохочем, как в детстве.

И снова переход к состоянию умиротворенности и покоя – это состояние самое важное в этом упражнении. Запоминайте его.

Открываем глаза. Что сейчас с вами было? Почему вы плакали? Почему смеялись? Реальных причин ведь для этого не было.

Вы сами так решили: сначала поплакать, а потом посмеяться. Вы проявили волю, и организм подчинился вам. Вот в этом-то и заключается искусство управлять своими эмоциями, своим организмом.

Для чего это нужно? Обратите внимание, какое чувство покоя возникает после такого плача и такого смеха.

Это необходимо для обретения чувства внутреннего спокойствия. Мы учимся этому для того, чтобы выработать гибкость нервной системы, сформировать уверенность в себе и обрести внутреннюю гармонию.

Продолжим тренировку эмоций.

Искусственно погружаем себя в бездну отчаяния.

Представьте, что над вами нависла смертельная опасность: горы... обрыв... вы на краю... или – море, шторм, огромные волны... или вы сползаете по скользкому, мокрому скату крыши, вам не за что ухватиться, а в колодце двора тускло поблескивает далекий асфальт... Загляните в эту дыру, ощутите весь ужас неотвратимого приближения смерти.

Возможно, этот кошмар вам знаком, возможно, вы его уже переживали и наяву или в мучительных сновидениях!.. Жизнь продолжается, и будет продолжаться без вас.

Почувствуйте обреченность, обиду, несправедливость... За что мне это?.. Постарайтесь «услышать» и осознать ответ. Что вам сейчас приходит в голову?

Постарайтесь как можно полнее – каждой клеточкой – ощутить несправедливость этого приговора... ищите, всем сердцем ищите ту соломинку, которая может удержать вас на плаву. Анализируйте.

Голова ясная. Ищите ответ, ищите выход...

Если в прошлом было что-то, что вам хотелось бы исправить, изменить, вспомните это поярче и мысленно измените...

Откуда ваша неуверенность, кто вам ее внушил, что тогда происходило? Почему вы тогда

поверили кому-то, а не себе? Может быть, и вы в чем-то не правы?..

Боже, откуда такой мрак? Ведь вы живы! Значит, не все потеряно, значит, жизнь дает вам еще один шанс, и его непременно надо использовать! Надо лишь собрать силы и двинуться вслед за еле заметным ручейком, который приведет к речке, река – к океану. Это океан будущей жизни, вашей жизни, которая не имеет смысла без вас.

Вы нужны детям, любимому человеку, близким, у вас имеются свои цели, мечты, задачи – вам есть что терять!

Ощутите всем существом волну зарождающейся надежды, потом, не открывая глаз, сядьте на стул. Примите позу спокойного, уверенного в себе человека.

То, что сейчас с вами было, – ваше прошлое, оно ушло. Вспомните об этом спокойно, без эмоций, просто констатируя факт. Извлеките из тех событий уроки, подумайте, что вам нужно в себе улучшить, от чего следует избавиться и что необходимо изменить. Составьте план действий, что вы можете сделать уже сегодня, чтобы достичь желаемого.

Постарайтесь усилить чувство уверенности в себе и в своем будущем. Вы – не щепка в бурном потоке жизни, вы – властелин своей судьбы.

Все, что было, осталось в прошлом, к нему нет возврата. Вы живете здесь и сейчас! Ощутите ценность каждого мига жизни, постарайтесь проникнуться чувством благодарности и радости за каждый вдох, за небо и солнце над головой.

Тренируя эмоции, не забывайте, что вам дается схема работы, которой необходимо строго придерживаться.

Это упражнение направлено на закрепление программы предыдущего дня. Постарайтесь достигнуть **яркости (но не интенсивности!)** ощущений.

Выполните упражнение с ощущением Т по 3 раза в каждой части тела, затем 3 раза с П также в каждой части тела, затем 3 раза с Х также в ногах, в позвоночнике и в руках и плечевом поясе.

Делайте это с радостью, с любовью к себе, легко, без напряжения, получая удовольствие от работы. Не забывайте хвалить себя за малейшие успехи. Это залог успеха.

Не перенапрягайтесь!

Упражнение выполняйте в Образе молодости и здоровья.

Теперь, когда ваше тело подготовлено, перейдем к новым упражнениям.

5. Перемещение ощущений Т, П, Х, Т + П и Х + П в заданных участках тела

1) *Нижняя часть тела (до пупка)*

Начинаем с ощущения Т.

Мысленно собираем комочек (шарик) тепла в **правой стопе**. Представляем его, как приятное прогревающее изнутри и снаружи тепло.

Удерживаем Т-шарик на месте 3–5 секунд, затем бережно и с любовью поднимаем его по ноге, мысленно проходя изнутри сантиметр за сантиметром.

«Проходим» через кости, мышцы, сухожилия и другие ткани. Ведем шарик тепла сквозь коленный сустав и дальше вверх по бедру, затем через тазобедренный сустав (мысленно задерживаясь в нем чуть дольше) – в мочевой пузырь, в копчик, а затем через тазобедренный сустав, переходим в левую ногу

Спускаемся сантиметр за сантиметром по бедру через коленный сустав и голень – **до левой стопы**, ничего не пропуская на своем пути.

Дошли до стопы, чуть дольше задержали там свое внимание, прогрели ее полностью комочком тепла и тем же путем вернулись обратно – в той же последовательности, через копчик и мочевой пузырь – к правой стопе (рис. 9). Это один проход.

Затем можно это сделать с Т + П и Х + П.

Если Т + П и Х + П получаются сами по себе и вам не просто разделить ощущения Т и Х – могу вас поздравить – вы опережаете программу. Со временем в результате тренировок, как правило, к ощущениям Т и Х ощущение П присоединяется самопроизвольно. Так что это вариант нормы.

Если вы замечаете, что какое-либо из ощущений «проскакивает» через какую-то область внутри вашего тела, причиной могут служить две вещи.

Первое: ваше тело пока еще плохо подчиняется вашей воле. Не волнуйтесь, продолжайте заниматься. Что тренируется, то развивается.

Второе: в этой области есть какой-то дисбаланс.

В том и другом случае вам следует «задержаться» там на 2–3 секунды дольше. Но помните – никакого насилия!

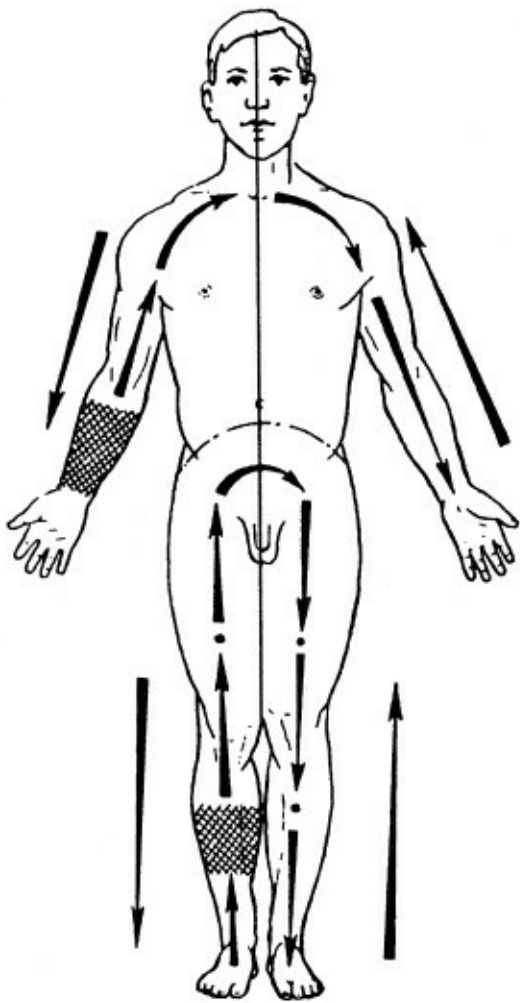


Рис. 9. Передвижение ощущений Т, П и Х

Вы с любовью, трепетом и нежностью пробуждаете свой организм. Ведь на самом деле возникновение таких трудностей – это результат вашего многолетнего невнимания к себе. Самое главное – чтобы трудности не остановили вас на пути.

2) **Позвоночник**

В области **копчика** в течение 6—10 секунд собираем шарик с целебным, приятным теплом. Достигнув яркости образа, начинаем мысленно, не спеша передвигать его вверх внутри позвоночника, хорошо представляя места, где он проходит – через поясничную область, выше, выше, выше. Сантиметр за сантиметром ведем шарик вверх, по-хозяйски просматривая, перебирая, как бы слегка массируя, разминая каждый позвонок.

Стараемся как можно лучше прогреть область позвоночника примерно на 12–15 сантиметров по ширине. Особое внимание уделяем местам, которые вас беспокоят или беспокоили.

Переходим на грудной, затем на шейный отделы позвоночника. Доходим **до основания черепа**, затем на мгновение задерживаемся там и таким же образом – с любовью, нежностью перебирая позвонки, мысленно массируя места, которые вас беспокоят, доходим до копчика. Это один проход. Повторяем это упражнение 3–5 раз.

Аналогично работаем с ощущением П, потом – с Х (по 3–5 циклов на каждое ощущение). Затем это упражнение можно выполнить с комплексными ощущениями Т + П и Х + П.

С каждым новым подходом упражнение получается все лучше и лучше. Похвалите себя за это, создайте в душе благодарность так, чтобы тело откликнулось на ваши чувства.

3) **Руки и плечевой пояс**

Собираем ощущение тепла **в правой ладони**. Представьте его, как приятное, прогревающее изнутри.

Собираем и удерживаем его в течение 6—10 секунд, а затем начинаем мысленно передвигать шарик по руке вверх, стараясь получше представить места, где он проходит – кисть, лучезапястный сустав, предплечье, локтевой сустав, плечо, плечевой сустав...

Далее, на уровне правого плеча мысленно перемещаем его из правого плечевого сустава в левый, не думая, через какие органы он проходит. Старайтесь не растерять ощущение тепла и ни в коем случае не опускайтесь ниже указанной линии, а главное —

НЕ затрагивайте область сердца (см. рис. 9).

Через плечевой сустав ведем шарик в плечо, а затем ниже – через локтевой сустав, предплечье – **в левую ладонь**.

На мгновение задержались, прогрели до кончиков пальцев левую кисть и пускаемся по тому же маршруту в обратный путь – до правой ладони. Это – один проход. Таких проходов нужно сделать 3–5.

Особое внимание на 1–2 секунды дольше уделяем суставам, удерживаем там свое внимание, если они вас беспокоят или когда-то уже беспокоили.

Аналогично работаем с П– и Х-ощущениями – по 3–5 проходов на каждое из них. Затем это упражнение можно выполнить с комплексными ощущениями Т + П и Х + П.

Если упражнение не получается, следует его повторить.

Тем, у кого не очень хорошие анализы крови, особое внимание следует уделять костям, суставам и участкам чуть выше и чуть ниже суставов.

В любом случае позвоночнику и суставам необходима ваша забота, участие и уход.

Работайте в легком, радостном настроении, следите за внутренним состоянием. Не забывайте себя поддерживать и хвалить.

После небольшого отдыха переходим к следующему упражнению.

Это упражнение можно делать на любом нездоровом органе, **кроме мозга и сердца!** Возьмем для примера печень.

Во-первых, она всегда нуждается в дополнительной заботе, т. к. несет на своих плечах колоссальную нагрузку, а во-вторых, она очень хорошо «откликается» на внимание.

Закрываем глаза, расслабляемся. Начинаем с тепла.

Мысленно представляем область печени и создаем в этой области образ тепла. Удерживаем ощущение Т, представляя его поярче. Стараемся получше прогреть область правого подреберья.

Мысленно собираем Т со всего тела, из самых разных его уголков, перемещаем, подтягивая к печени, и оставляем там. Повторяем это несколько раз. Приятное, целебное Т, прогревающее весь орган целиком как бы изнутри, из самой глубины, увеличивается в области печени... Прекрасно.

Собрали Т и удерживаем его примерно 8—10 секунд, затем мысленно рассеиваем, разбрасываем, раскидываем в разные стороны, полностью теряем ощущение Т также в течение 8—10 секунд, чтобы по возможности даже следа от него не осталось.

Затем собираем его снова и вновь разбрасываем примерно в течение этого же времени – см. рис. 10.

Потом можно выполнить эту работу с Т + П и Х + П. Упражнение повторяем по 3 раза на каждое ощущение.

Любое упражнение следует делать без напряжения с желанием и радостью. Во время его выполнения происходит тренировка сосудов и нервных окончаний – это бесконтактный аутомассаж. Только вы можете сделать такой массаж внутри своего «любимого» органа. Если вы работаете сразу с парным органом, например с почками, то можете брать в работу сразу обе почки (рис. 11). Затем точно так же повторяем с покалыванием, затем с прохладой.

Но лучше все-таки работать по очереди, сначала с одной почкой, затем с другой. Например,

начните с правой почки, если она больше беспокоит, затем поработайте с левой, и потом можно снова вернуться к правой почке.

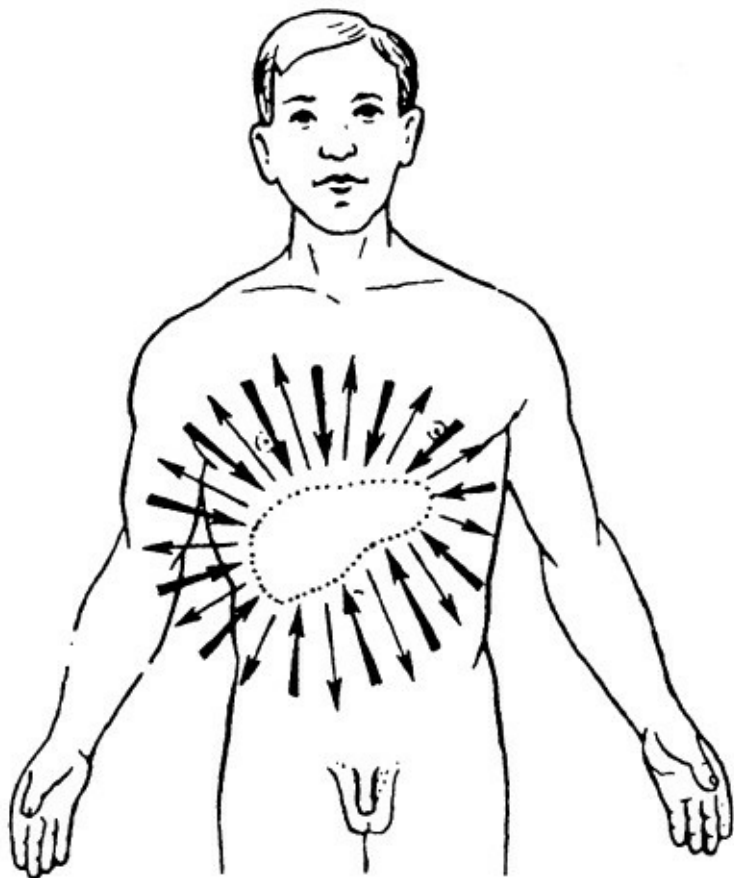


Рис. 10. Концентрация и рассеивание ощущений в области печени

Главное – слушайте себя. Вы всегда сможете сами правильно сориентироваться, как лучше поступить и с каким органом в какую очередь работать. Если у вас не один, а больше нездоровых органов, можно с ними работать по очереди.

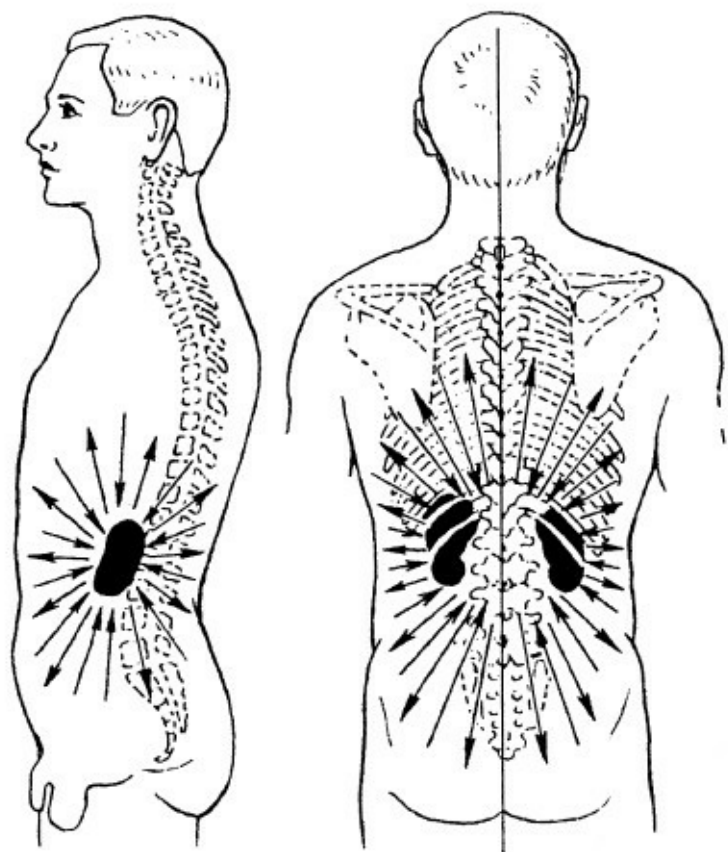


Рис. 11. Концентрация и рассеивание

ощущений при работе с двумя нездоровыми органами

Внимание! Во время такого массажа или после него могут появиться или усилиться боли в области органа, где вы работали. Не пугайтесь, это нормальное явление. Это признак того, что процесс выздоровления уже начался, но, как часто это бывает, через небольшое обострение вашего заболевания. Не волнуйтесь, воспринимайте это явление спокойно и даже радуйтесь! Вы на верном пути к восстановлению здоровья!

7. Удаление шрамов (пробная работа)

Итак, мы приступаем к устранению шрамов. Звучит фантастически?

Но эта методика используется восточной медициной уже на протяжении тысячелетий и касается не только устранения шрамов и других дефектов кожи, но используется для нейтрализации скрытых причин заболеваний.

А еще вас ждет фантастический сюрприз, имя которому «Ворота в молодость», т. к. в вашем теле начнут происходить реальные изменения, ведущие к обновлению всего организма.

Оказывается, когда человек научится управлять своими мыслями, воображением, он сможет, как скульптор, заново воссоздать свое тело, свою физическую молодость. Каждая клеточка тела будет подчиняться вашим мыслям, вашему воображению и отзываться с любовью.

Не сомневайтесь, у вас обязательно все получится. Еще не было ни одного участника курса, который не смог удалить рубцы, если очень этого захотел. Не вы первый, не вы последний на этом пути. Вы готовы?

Тогда в путь!

Выбираем самый большой и «любимый» шрам. Его возраст абсолютно не имеет никакого значения. Рассмотрите его хорошенько, измерьте с помощью линейки (с точностью до миллиметра) и занесите все данные в дневник.

Если у вас несколько шрамов, вам следует выбрать самый большой и над ним работать, все остальные будут исчезать сами по себе. Если у вас больших шрамов нет, то могут быть следы после небольших операций, у женщин – подкожные разрывы после родов (стрии), спайки, рубцы и т. д.

В работу берем только внешние дефекты кожи. Внутренние спайки, рубцы, доброкачественные новообразования будут уходить автоматически.

Нельзя работать на внешних дефектах кожи, которые находятся на голове (на лице) и в области груди!

Закрываем глаза, расслабляемся. Мысленно представляем область шрама, представляем его по возможности четко.

Мысленно начинаем прогревать область шрама, как бы **обхватывая его со всех сторон**: с боков по всей длине, снизу, сверху, а главное – **изнутри**.

Собрав и направив это **Т** таким образом со всех сторон, изнутри, мысленно начинаем его увеличивать, увеличивать, **не сдерживаясь**. Затем удваиваем его силу; стараемся представить его **поярче**, как будто в этом месте горит печь, в которой сжигается, расплавляется, исчезает все отжившее, мертвое, уже давно ставшее не вашим...

Представляем, что в области шрама пылает огонь, в котором растворяется, плавится и сгорает все неправильное, искаженное, уродливое и ненужное вам.

К ощущению тепла добавляем покальвание, стараемся еще ярче представить эту печь, эту топку, в которой безвозвратно исчезает все устаревшее...

Постарайтесь представить и ощутить, как в это же время с током крови приносятся все необходимые строительные материалы и на месте старых, уже исчезнувших навсегда клеток сейчас, в эти мгновения образуются, зарождаются новые, нежные, молодые, здоровые клетки.

Еще удвойте ощущение **Т + П**, удерживайте его, представляя, как кожа становится гладкой, нежной, мягкой, эластичной, с приятным розовым оттенком...

Старайтесь еще больше увеличить это ощущение **Т + П**, усильте **максимально**, как только сможете представить, и старайтесь удержать его некоторое время, отдав этой работе все силы, все мысли, все самые лучшие чувства.

Работая над шрамом, можно представлять ощущения в полную силу, не сдерживаясь. Образы Т лучше представлять яркие, сильные; при этом, если вы будете ощущать в этом месте жжение, как от горячей печки – очень хорошо.

Может возникнуть чувство зуда, подергивания, покалывания, как при заживлении раны – прекрасно. Значит, там действительно происходят изменения, шрам начал исчезать.

Внимание!

Упражнение на устранение дефектов кожи единственное упражнение системы, в котором все ощущения представляются максимально сильно: тепло – до жара, прохлада – до ледящего, сковывающего холода.

Во всех остальных образных упражнениях можно представлять только легкое тепло и приятную прохладу.

В виде формулы этот процесс можно записать так:

Т + Т + 2Т + 2ТП + 2ТП + ТПмакс.

Тепло + усиливаем тепло + удваиваем тепло + еще удваиваем тепло с покалыванием + еще удваиваем тепло с покалыванием + доводим тепло и покалывание до максимума, т. е. тепло с покалыванием должны быть настолько сильные, насколько их можно представить и ощутить.

Это половина работы над шрамом. Вторая половина выполняется аналогично, но вместо Т работаем с Х. Формула работы с Х выглядит аналогично:

Х + Х + 2Х + 2ХП + 2ХП + ХПмакс.

Итак, работа над шрамом состоит из шести ступенек.

Образ Т (или Х) увеличивается, удваиваете несколько раз, добавляется ощущение покалывания и в конце концов ТП (или ХП) доводится до максимального ощущения. При этом очень важно представить эти образы максимально яркими и сильными – до ощущения жара как от пламени костра или печки, работая с Т, и студеного, ледящего холода, представляя иней или лед вплоть до потери чувствительности в этом месте, работая с Х.

П тоже можно представить посильнее, как будто в этом месте тысячи букашек ползают и перебирают лапками так ощутимо, что хочется почесать это место.

Чем все эти ощущения будут сильнее, тем лучше. Повторяю, это единственное упражнение, где разрешается не сдерживать силу и яркость ощущений.

А сейчас давайте немного подумаем о роли шрамов и о том, почему они могут исчезать.

Вы, наверное, согласитесь, что если бы организм не умел на месте травмы, раны создавать шрам, то он мог бы просто погибнуть. Шрам – это прежде всего механическая защита организма.

Шрамы состоят из плотной, грубой соединительной ткани для большей надежности. Умение организма создать шрам – это приспособление к неблагоприятным, травмирующим обстоятельствам.

Другими словами, это «умение заштопать дырку» по возможности так, чтобы восстановить прежнюю «красоту» и прежнюю функцию организма, которая пострадала.

Но со временем, когда организм уже справился с этой временной проблемой, шрам на этом месте становится **не нужным**. Он как бы является материализованной памятью о том давнем событии. Защита на сегодняшний день уже утратила свою актуальность, но организм продолжает держать эту защиту автоматически, «по старой памяти».

Значит, можно предположить: если организм **умеет создавать** такую надежную защиту, когда это необходимо, он, видимо, **умеет и убирать** эту защиту, когда необходимость в ней уже отпала.

Поэтому, когда вы определенным образом работаете над шрамами, – они рассасываются, исчезают.

Обратите внимание, мы подошли к очень важному моменту.

Что такое исчезновение шрамов? Как еще это можно расценить? Это **возврат памяти организма к тем временам, когда он был моложе, чем сейчас**, а это и есть **омоложение** организма, в прямом смысле этого слова.

Исчезновение шрамов, а также морщин на лице, шее и т. д. – это как бы видимая вершина айсберга, а процессы по биологическому омолаживанию идут в организме на самых тонких, глубинных уровнях. И самое приятное и самое важное: если этот процесс уже запустился, пошел, его уже не остановить, его надо только поддерживать своей волей и желанием быть молодым, жизнерадостным, здоровым.

Теперь несколько слов о боли.

Что такое боль? Всегда ли боль говорит о плохом? Какое вообще значение имеет боль?

Боль – это прежде всего информация, идущая от поврежденного участка тела или от нездорового органа к мозгу. Это сигнал, поступающий в мозг, о том, что где-то что-то идет не так.

Образно говоря, боль – наш сторож, она **предупреждает**: «Обрати внимание туда, где я есть, я передаю тебе очень важное сообщение», – и дальше следует это сообщение.

Но если боль длительная, постоянная, ноющая – это жалоба организма: «Я плачу, плачу, а тебе все равно! Прошу помощи, спасите!»

И что в этом случае обычно делают многие?

Как правило, большинство людей стараются заглушить этот сигнал, глотая анальгетики, но корень-то проблемы остается и продолжает жить...

Вместо того чтобы принять меры к устранению причин повреждения, мы просто-напросто отмахнемся от дискомфорта. Это все равно, что плачущему ребенку дать пустышку, чтобы он замолчал, не устранив причину неблагополучия. В результате чего болезнь со временем становится хронической.

Вот почему при появлении боли надо всегда задаться вопросом: что это значит? Что до меня хочет донести мой организм?

Прислушайтесь к себе, чтобы понять смысл и принять верное решение для дальнейших действий.

Возможно, у некоторых из вас, уважаемые читатели, в результате занятий по данной системе началось обострение «любимых» болячек. Это значит, что процесс выздоровления уже начался и через кратковременное обострение он выйдет напрямую к цели.

При усилении боли в результате занятий создайте в душе благодарность за работу над собой, за правильно выбранное направление действий и радуйтесь: процесс улучшения уже начался.

1. Ежедневно ведите дневник, не забывайте контролировать состояние своей утренней мочи (количество, цвет, прозрачность, наличие осадка). Измерьте шрам, с которым работаете, с точностью до миллиметра и занесите результаты измерений в дневник.

2. Самостоятельно поработайте с «непослушными» ощущениями. При этом помните: главный критерий качества работы – не «яркость» вызываемых ощущений, а улучшения, происходящие в организме.

3. Вечером поразмышляйте о том, как прошел день, подумайте, что бы вам хотелось изменить, наметьте план работы на завтра.

4. Внутренне настройтесь на завтрашние занятия. Создайте в душе трепетное ожидание того момента, когда придет время тренироваться. Тогда успех вам обеспечен.

Общее напоминание

Не следует переходить к программе следующего занятия, не освоив предыдущего. Главное –

качество работы.

Если вы хотите лучше освоить предыдущее занятие, дайте себе один из запасных дней (учитывая ваше планирование). Постарайтесь даже не читать следующий раздел. Оставьте здесь вашу закладку.

Заниматься в группе всегда легче, поэтому для самостоятельной работы время освоения материала можно увеличить на 1–2 дня, но не больше! Растягивать сроки выздоровления тоже нельзя!

8. Образ здоровья и молодости

Нет больного, который не желал бы вылечиться. Между тем выздоравливают, особенно при тяжелых недугах, далеко не все. Значит, одного желания тут мало. Значит, для выздоровления нужно что-то еще.

Что же?

Мы с вами подошли к основе основ системы, к ее фундаменту.

В дальнейшем все занятия будут строиться на Образе здоровья и молодости. Но откуда взять приподнятое настроение, если вы чувствуете себя угнетенным, истерзанным недомоганиями?

В том-то и дело, что его нужно создать искусственно.

Вы можете возразить: «Я тяжело больной, несчастный, мне не до этого. Вместо того чтобы пудрить мне мозги, рассказывая всякую чушь, лучше вылечите меня!»

Вот это есть **грубая ошибка**, которую допускает большинство людей. **А на самом деле оптимизм, жизнерадостность, жизнелюбие** вытаскивают нас из недугов и несчастий. Поэтому, вспоминая свою цель, начинаем создавать и играть роль счастливого, здорового человека. И это, оказывается, совсем не трудно, нужно только сделать первый шаг.

Радуйтесь каждому дню, который вам подарен судьбой, и старайтесь поселить эту радость в других.

По наблюдениям американских ученых, 30 % людей, страдающих тяжелыми онкологическими заболеваниями, одолевают эту напасть.

Психологические исследования выздоровевших показали, что все они по натуре оптимисты и во время болезни не только не оплакивали свою горькую участь, но даже и не помышляли о печальном конце. Они не боролись за жизнь, они просто с благодарностью за каждый вдох жили и радовались жизни.

«Оптимисты – да, но я-то вовсе не оптимист, – может сказать кто-то. – Да и откуда ему взяться, этому оптимизму, когда в боку колет, в плече стреляет, в груди саднит, а суставы скрипят? Лучше вылечите меня поскорей, а там уж я так начну радоваться жизни, так начну радоваться... А пока – извините, мне не до радости! До туалета как-нибудь доползти бы...»

Не совершайте этой ошибки! Не загоняйте себя в тупик!

Вспомните, о чем мы говорили на первых занятиях. Если радость жизни не приходит самопроизвольно, значит, следует **искусственным образом** вызвать ее. Мы это уже делали в упражнении на тренировку эмоций и знаем, что организм очень хорошо поддается настройке.

Наша внешность отражает внутреннее состояние. Точно так же можно, воздействуя на мышцы мимики, создать обратный процесс.

Так мы можем воссоздать любое эмоциональное состояние, которое нам нужно, своим умением вызвать его искусственно своими стараниями, силой духа и воображением.

Запомните: всякое упражнение без создания образа выздоровления – бесполезно. **Все упражнения дают силу для восстановления и развития, а воображение, образ – это руло для этих сил. Что ими движет? Это сильнейшее желание, стремление.** Вот именно тогда и пойдет движение во всем организме в ту сторону, куда мы мечтаем попасть.

Итак, перед зеркалом примите облик счастливого человека. Улыбнитесь, приподнимите брови, расправьте плечи, дышите легко и свободно, отпустите любое напряжение в теле и по стойте в этой позе минут пять.

Вы будете удивлены: откуда появились уверенность и хорошее настроение, а главное – без причины.

Значит, когда вы будете играть роль здорового, счастливого человека, через некоторое

время **она превратится в вашу сущность.**

Постарайтесь каждую минуту внутренне себя ощущать таким, каким хочется быть в действительности. Тело тут же начнет подстраиваться и меняться прямо на глазах!

Не верите? А вы проверьте...

Не забудьте: каждое упражнение надо выполнять в состоянии радости приближающейся молодости, которую вы сами всей силой своей души, умением своего духа творите, как скульптор.

На этом пути мы вместе.

Урок шестой

Наша встреча на этой странице означает, что вы уже освоили программу предыдущих занятий, и мы вместе продолжаем путь.

Для начала давайте подведем некоторые итоги. **Какие перемены происходят в вашем организме? Что вы стали замечать?**

Какие улучшения, изменения в самочувствии у вас начались?

Часто бывает так, что вы почти не ощущаете ни Т, ни П, ни Х, но улучшения идут полным ходом. Здесь есть опасность дать волю опасному «врагу» внутри вас – недовольству собой.

У всех людей чувствительность разная и умение «услышать» отклик своего тела тоже разная. Главное – не выраженность ощущений, а те позитивные изменения, которые происходят в организме.

Теперь все по порядку.

Улучшился ли у вас сон? аппетит? Да?

Прекрасно. Это означает, что вашему организму уже потребовались дополнительные ресурсы для созидательной работы, которая там началась.

Сразу хочу предупредить милых дам: не бойтесь поправиться! Ваш вес придет к своей физиологической норме. Главное – все время удерживать свой образ совершенства, к которому вы стремитесь.

Вес очень часто бывает повышен из-за скрытых, внутренних отеков, а также по какой-либо психологической причине. Именно поэтому, занимаясь по системе, вы можете даже при повышенном аппетите наблюдать снижение веса. Не отказывайте себе в полноценном и разнообразном питании.

Специально вопросам питания в этой системе внимание не уделяется, но поскольку эта тема многих интересует, скажу два слова о том, что сам считаю полезным.

Сначала о диетах.

Диет следует придерживаться только тем, кто чем-то болен.

Вес обусловлен помимо прочих причин еще и природной конституцией человека. Если вы от природы широкий и небольшого роста, то ваш индивидуальный вес всегда чуть выше среднестатистической нормы, но это ваша индивидуальная норма.

Если же вы узкий и высокий, то наоборот, ваш вес будет меньше среднестатистической нормы, но это также ваша **индивидуальная** норма. Так что не терзайте себя напрасно.

Главное – перестаньте есть себя: «Я такая толстая» или «Я такая тощая».

Может быть, именно ваша пухлость или чрезмерная стройность и есть та изюминка, дающая вам особую привлекательность и неповторимость. Посмотрите на себя другими глазами.

Самым близким методом для меня является раздельное питание. По основным продуктам это выглядит так.

Схема раздельного питания

Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо, рыба, яйца (всмятку), бульоны (первую воду слить), бобовые, грибы, орехи, семечки	Овощи, фрукты, соки	Хлеб (чем грубее, тем лучше), мучные изделия (чем меньше, тем лучше), крупы, картофель, сахар, варенье, конфеты, мед
Можно		
	Можно	
Нельзя		

Но питание – не основной вопрос данной системы. Здесь высказано лишь мнение, а вам судить, достойно оно вашего внимания или нет.

Теперь несколько слов о сне.

Если вы тяжело встаете по утрам и **вам очень не хочется вставать, несмотря на то, что вы спите по 7–8 часов**, – это должно вас насторожить.

Нарушение качества сна в конце концов приводит к бессоннице, которая в свою очередь является первым признаком невроза.

Через 3–4 дня практически у всех, кто занимается, начинает улучшаться качество сна. В первые дни занятий многие отмечают, что сон стал таким глубоким, что даже не слышат, как звенит будильник, не могут проснуться утром...

Это означает, что организм начал наверстывать упущенное, запустилась работа по восстановлению здоровья и дан старт на выздоровление и молодость.

И если с вами это еще не произошло, то в очень скором времени вы поймете истинный смысл слов «здоровый детский сон».

Момент засыпания можно сравнить с ощущением полного растворения, исчезновения, полного и быстрого провала и... дальше «ничего не помню». И заметьте: не имеет решающего значения продолжительность сна, важно его качество.

Если, засыпая, вы чувствуете, что начинаете таять, как снег под солнцем, и просачиваться, исчезать сквозь подушку, значит, вы восстановили нормальный сон. При этом он характеризуется полным расслаблением всех мышц, всего тела.

Вы когда-нибудь наблюдали, как спит ребенок?

Он может **уснуть** сразу, в любой позе, при этом он становится **тяжелым**. Вы можете его тормозить, но он спит и не реагирует. Вот о каком сне идет речь.

Но мы слишком углубились и отошли от темы.

Итак, к сегодняшнему дню у вас началось улучшение сна, аппетита – прекрасно!

Если вы еще не можете это четко почувствовать, значит, это обязательно произойдет со дня на день!

Проверяете ли вы утреннюю мочу?

Если в моче появились хлопья, песок, – прекрасно, значит «запустился» очистительный механизм. Обратите внимание на песок: если он светлого, желтоватого цвета – его возраст несколько месяцев; если же он темного цвета, ему скорее всего не меньше 2–3 лет, и все это мешало нормальной работе почек.

Внимание!

У вас могут начать выходить мелкие камешки из почек и желчного пузыря! Если их диаметр до 0,5 сантиметра, то обычно они выходят безболезненно, а с крупными – сложнее. Будьте бдительны! Работая с ощущением тепла (Т), постоянно создавайте образ расплавления,

растворения, исчезновения. Вспомните, как растворяется и исчезает в теплой воде сахар.

Но с камнями больше 0,5 сантиметра самостоятельно работать нельзя. Это нарушение техники безопасности.

Если изменился цвет мочи – это говорит о том, что активизировалась работа печени, что тоже очень хорошо.

Какие ощущения появились у вас в области печени, почек?

Если сейчас началось небольшое обострение, не пугайтесь. Радуйтесь этому, к вам начало возвращаться здоровье.

Как ваши суставы?

Они тоже могут немного опухать и болеть, если у вас прежде так бывало. В данном случае это хороший признак, значит, и там началось выздоровление.

Как шрамы? Они начали исчезать?

Если начали – вы рекордсмен, ведь мы только познакомились с этим упражнением, основная работа начнется сегодня.

Как ваши зрение и слух? Напоминаю, что ваш норматив сегодня – 10–20 %.

Подтянитесь!

Все свои изменения и наблюдения отметьте в дневнике .

Итак, силы вашего организма проснулись, пришли в движение. Следовательно, процесс пошел, радуйтесь. Наша с вами цель – пробудить силы самого организма на борьбу с болезнью.

Напоминания и наставления

Лечение, назначенное вам врачом, самостоятельно НЕ ОТМЕНЯЙТЕ!

Прежде чем изменить дозу лекарства, посоветуйтесь с лечащим доктором! Еще раз очень внимательно перечитайте главу «Заповеди и запреты», соблюдайте технику безопасности и слушайте себя.

Чередуйте работу с отдыхом, иначе вы можете получить обратный эффект. Выберите для себя оптимальный режим работы и регулируйте нагрузку по внутренним ощущениям.

Ставьте себе цель чуть выше того, чего реально вам хотелось бы достигнуть. Тогда вы ближе «подойдете» к желаемому результату.

Теперь перейдем к основным занятиям. Чтобы вы могли четко представлять объем сегодняшней работы, как мы это делаем обычно на занятиях, еще раз посмотрите программу на с. 81.

Некоторые упражнения из предыдущего урока немного изменены. Например, образное дыхание сегодня нужно делать в основном через нездоровый орган.

Через щитовидную железу, ладони, стопы – «дышим» самостоятельно в любое другое время (вечером перед сном или утром в постели). Основная программа на сегодня – это «протирка» и «спираль».

Вы уже обратили внимание на то, что несколько упражнений объединены в так называемый Первый комплекс (п. 6). То есть их надо выполнять не прерываясь, сразу все по порядку от «а» до «в».

Почему так, объясним подробнее, описывая эти упражнения.

Сегодня очень важный день. Нам нужно «усилить разгон», старт которому был дан вчера, а также надо закрепить вчерашние навыки, чтобы к концу занятий научиться делать все упражнения быстро и хорошо.

Сегодня мы *продолжаем* работать над улучшением состояния здоровья, которое набирает силу. Очень важно именно сейчас не расслабляться, а наоборот, сознательно увеличить желание выздороветь окончательно и навсегда!

1. Суставная гимнастика*

Начинаем, как обычно, с разминки. Работаем с удовольствием, любуясь собой. На душе солнечно. Постарайтесь делать каждое упражнение с душой и как можно лучше подготовиться к восприятию основных упражнений.

Все упражнения разминки прошли жесткий отбор и оптимальны для программы оздоровления. Пожалуйста, делайте все упражнения в указанной последовательности, ничего не пропуская.

2. Образное дыхание*

После разминки – образная дыхательная гимнастика. Внутренне и внешне представьте себя так, как вам хотелось бы выглядеть, как хотелось бы себя чувствовать.

Это ваш Образ здоровья и молодости. Старайтесь все упражнения делать в нем и в нем всегда пребывать, чтобы Образ здоровья и молодости стал для вас естественным, чтобы это стало вашим естественным состоянием.

Дышим через свой нездоровый (любимый) орган, представляя и ощущая его здоровым и полным сил.

3. Тренировка эмоций*

После дыхательной гимнастики сразу поработаем над эмоциями. Эти упражнения уже описаны выше. Не будем повторяться: поплачьте и посмейтесь обязательно, но помните, что основной акцент надо делать на состоянии спокойствия.

Сегодня поработайте и над более сложными для вас эмоциями – отчаянием и уверенностью или образом выздоровления и образом не выздоровления.

Именно сегодня, потому что у вас уже за плечами программа трех занятий, это уже ваш личный опыт.

Качнули маятник: слезы – спокойствие – смех, отчаяние – спокойствие – уверенность, обреченность – спокойствие – непоколебимая вера в выздоровление.

Мы как будто раскачиваем буксующий грузовик до тех пор, пока он не выедет на ровную дорогу. Это и есть образ выздоровления, окончательного выхода из нездоровья.

У вас начались первые изменения к лучшему. Да вы и сами их ощущаете, вы согласны?

4. Создание ощущений Т, П, Х, Т + П и Х + П в заданных областях тела (ноги, позвоночник, руки и плечевой пояс)

Повторяем то, что делали на прошлом уроке, только сегодня начинаем с того ощущения, которое получается хуже.

Пропустите каждое из ощущений через ноги, позвоночник, руки и плечевой пояс 3–5 раз, т. е. должно получиться по 3–5 полных проходов.

Это упражнение подготовит вас к следующему, новому для вас заданию.

5. Перемещение ощущений Т, П, Х, Т + П и Х + П по конечностям через позвоночник

Начинаем с тепла. Мысленно собираем Т-шарик в правой стопе в течение 6—10 секунд. (Можно начинать с любой стопы или с любой ладони.)

Представьте его поярче, как очень приятное, прогревающее изнутри, насквозь тепло. Затем мысленно передвигаем этот комочек Т, ведя его через все органы и ткани изнутри, уделяя больше внимания неблагополучным участкам.

Схема перемещения такова (рис. 12).

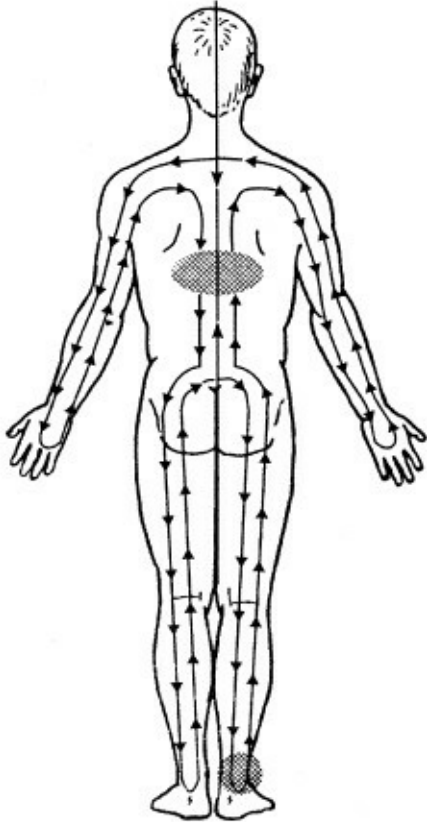


Рис. 12. Перемещение ощущений в конечностях через

позвоночник

Из правой стопы вверх по ноге, через **тазобедренный сустав**, далее через **копчик** и **мочевой пузырь** вверх по **позвоночнику**, перебирая мысленно каждый позвонок, сантиметр за сантиметром до шейных позвонков. (Можно до основания черепа.)

Далее переходим на **правую руку** и через **плечевой сустав** спускаемся, также ничего не пропуская, до **правой ладони**. Мысленно на мгновение задерживаемся там и идем обратно тем же путем: вверх **по руке**.

Затем переход через **правый плечевой сустав** на уровне плечевого пояса на **левый плечевой сустав** и **левую руку до ладони**.

Далее возвращаемся тем же путем: вверх **по левой руке**, через **левый плечевой сустав** – на **позвоночник**, далее **вниз по позвоночнику** через **левый тазобедренный сустав** на **левую ногу до левой стопы**.

Поднимаемся **по левой ноге**, переходим через **тазобедренные суставы** вниз, до **правой стопы**, т. е. туда, откуда начали. Это один проход.

Делаем три прохода на Т, затем три прохода на П и аналогично на Х.

Главное – получше мысленно промассировать конечности и позвоночник, уделив больше внимания тем местам, где ощущения «проскакивают» или хуже выражены, или где более

выражены неприятные ощущения.

Один день можно начать упражнение с ощущения Т, второй – с ощущения Х, третий – опять с Т и т. д. Также можно начинать перемещение ощущения из любой ладони или любой стопы. Важно помнить и соблюдать правило: траектория должна быть пройдена дважды за один проход, и откуда движение начинаете, там нужно его и заканчивать.

Теперь можно сделать маленький перерыв (10–20 минут), чтобы отдохнув, перейти к следующей части занятий.

6. Первый комплекс образных упражнений

Далее мы приступим к освоению «Первого комплекса образных упражнений», к которому помимо работы со шрамами также относятся упражнения по коррекции зрения и слуха.

Суть этих упражнений сводится к тому, чтобы как можно лучше и глубже мысленно промассировать нездоровый орган, полностью восстановить в нем кровообращение и иннервацию.

Необходимое напоминание.

Выбираем свой «самый любимый» нездоровый орган, но **кроме сердца и головного мозга!** С этими органами непосредственно мы не работаем! Улучшение работы сердца и головного мозга обязательно наступает, но опосредованно, когда убирается основная причина заболевания. Все в организме взаимосвязано и взаимозависимо.

И еще!

Если в «любимом» органе есть какое-либо новообразование, это упражнение не делаем! Никаких «протирок» и «спиралей»! То есть активного внутреннего массажа в этой области делать нельзя! Улучшения в таком органе тоже будут идти опосредованно при работе над другими участками тела!

Итак, начнем.

Закрываем глаза, расслабляемся, сосредоточившись на дыхании, выбрасываем из головы все посторонние мысли.

Сбор и рассеивание ощущений

В области нездорового органа мысленно собираем комочек тепла (Т).

Постарайтесь представить его поярче, как очень приятное, целебное тепло, прогревающее насквозь. Собираем Т в течение примерно 6—10 секунд, мысленно как бы подтягивая его к этой области со всего тела (см. пятый урок, рис. 11), и удерживаем там в течение 10–15 секунд.

Затем «разбрасываем» в разные стороны, стараясь полностью от него освободиться. Повторяем это 3 раза. Затем аналогично «собираем» и «разбрасываем» по 3 раза ощущения П и Х. При этом можно сделать так: 1–2 раза на ощущении Т, затем 2–3 раза на Т+П, затем 1–2 раза на П. Затем добавить к П-Х, (т е. П+Х), затем – также 2–3 раза с ощущением Х.

Это бесконтактный массаж нездорового органа. Выполняя его, постарайтесь представить, как с Т увеличиваете приток алой горячей крови, растворяющей все ненужное и приносящей каждой клеточке органа все необходимое для его обновления и улучшения питания.

Представьте, как клеточки начинают буквально трепетать от радости, как в органе возникает приятное напряжение и оживление.

Наконец-то вы нашли время уделить внимание «любимому» органу.

Постарайтесь это делать с радостью и любовью к себе, тщательно, не спеша, с душой, как вы делаете любимое дело. От этого зависит результат.

«Протирка», «спираль» в области нездорового органа в трех плоскостях

Продолжаем работать над тем же нездоровым органом не прерываясь.

Собираем комочек Т размером с небольшой кулак и начинаем его мысленно перемещать в трех плоскостях (рис. 13).

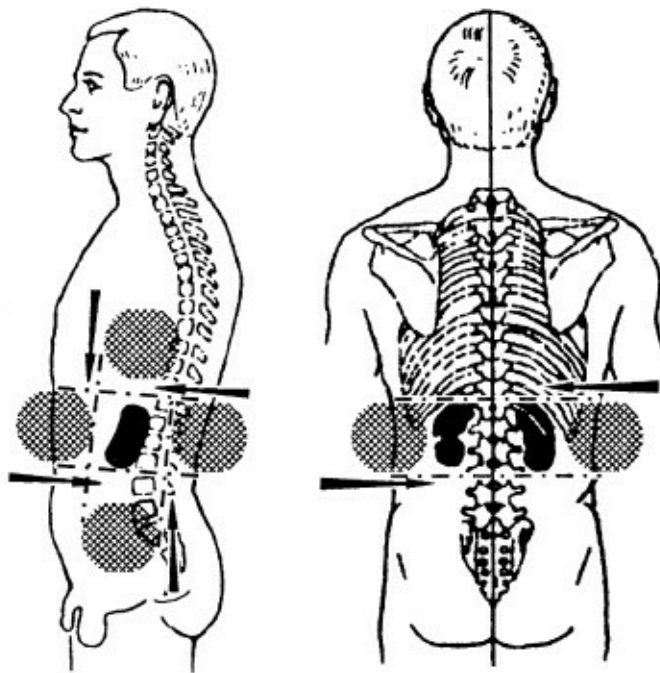


Рис. 13. Упражнение «протирка»: передвижение ощущений по горизонтали и вертикали **Вертикальные** (зигзагообразные – рис. 15) перемещения сверху вниз, мысленно проходя орган насквозь от края до края, все подряд, ничего не пропуская, расправляя, разглаживая, «протирая» его изнутри и снаружи.

Делаем 2–3 таких прохода, затем меняем направление.

Горизонтальные (зигзагообразные) перемещения от края до края: *слева направо, справа налево* 2–3 раза, *от живота к спине, от спины к животу* 2–3 раза.

Аналогично делаем «протирку» с П, затем с Х, проходя по 2–3 раза в каждом направлении.

Старайтесь при этом мысленно захватить чуть больше места, чем занимает нездоровый орган, чтобы быть уверенными, что прошли все и ничего не пропустили. Лучше захватить по объему чуть больше, чем что-нибудь пропустить.

Работаем весело, с удовольствием в Образе молодости и здоровья.

Делая «протирку», старайтесь внутренним взором следовать за комочком ощущения, легко и бережно «протирая» орган как дорогую, хрупкую вещь.

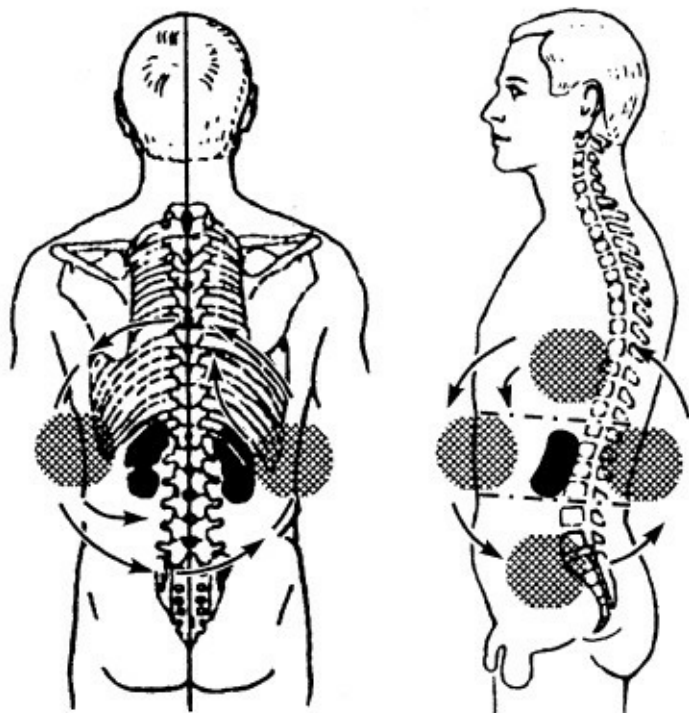


Рис. 14. Вариант передвижения ощущений

(«спираль») при работе с нездоровым органом

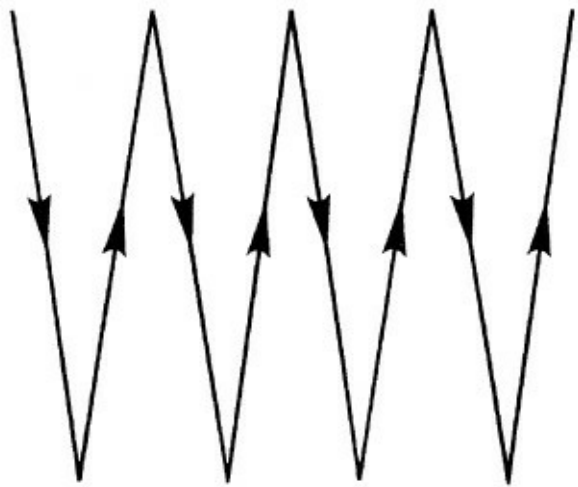
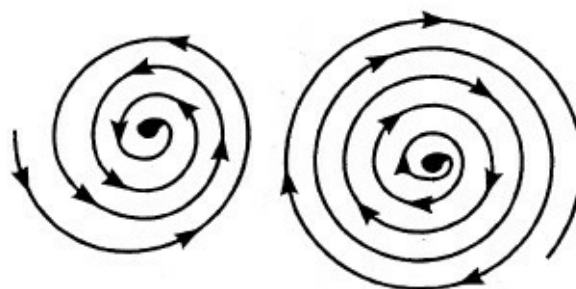


Рис. 15. Схема передвижения ощущений при

выполнении упражнения «протирка»

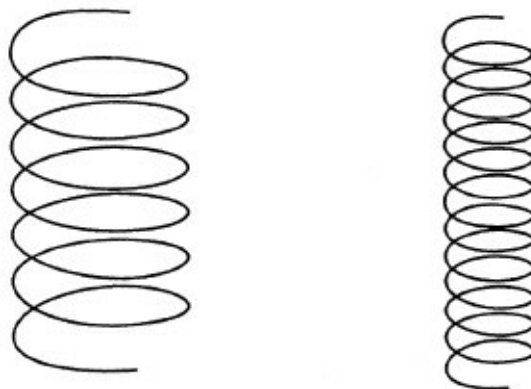
После «протирки», не прерываясь, переходим к упражнению «спираль» (рис. 14). Это



продолжение мысленного массажа.

Рис. 16. Схема передвижения ощущений при выполнении упражнения «спираль»

Делаем это так: то ощущение, на котором закончили выполнять «протирку», начинаем перемещать по спирали, как в электроплитке (рис. 16), – от центра к периферии и обратно, также мысленно проходим насквозь, в трех плоскостях, по 2–3 прохода. От центра к периферии



и обратно – это один проход.

Рис. 17. Схема передвижения ощущений при выполнении упражнения «спираль» на позвоночнике

Если ваш нездоровый орган позвоночник, спираль выполняем сверху вниз или наоборот, как показано на рис. 17 и 18. Витки можно делать покрупнее, покруче, затем помельче; шириной до 10–15 сантиметров.

Главное при выполнении «спирали» и «протирки» – делать все с душой, с любовью к себе. Мысленно при этом старайтесь как бы разгладить, расправить все складочки, все выступы и углубления на поверхности. При этом важнее создавать образ здорового, полного жизненных сил органа, а не точное его анатомическое строение.

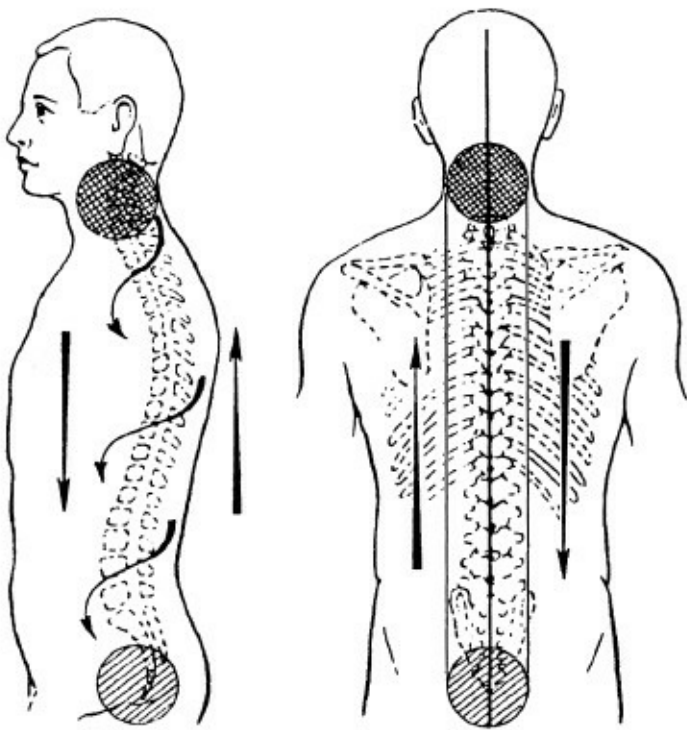


Рис. 18. Передвижение ощущений при выполнении на позвоночнике упражнений «протирка» и «спираль»

Делать это следует в максимально расслабленной позе с закрытыми глазами, без посторонних мыслей в голове.

Работа со шрамами

Сразу, не прерываясь после окончания упражнения «спираль», переходим к работе над шрамами. У кого их нет, могут взять для работы косточку на ноге, дряблость кожи в каком-то участке тела или морщинку. **Исключение, как всегда – область сердца и область головы!**

Мысленный взор переносим на область шрама (или другого дефекта кожи) и там продолжаем работать, как это описано в третьем занятии.

Вчера была пробная работа. Но по опыту знаю, что всегда находится несколько человек, у которых даже в результате пробной работы над дефектами кожи они уже начинают исчезать. Так что сегодня обязательно проверьте ваши дефекты и отметьте их размеры и внешний вид в дневнике.

Прочтите еще раз внимательно формулу работы над шрамами и как это надо делать. Постарайтесь каждое ваше ощущение представить поярче, при этом работу с каждым из них повторить до 6–7 раз, в полную силу, не сдерживаясь. Вложите в эту работу всю энергию веры в свои силы, все желание освободиться от дефектов кожи и своих болячек!

Еще раз напоминаю, что все вышеописанные упражнения Первого комплекса следует делать на одном дыхании, не прерываясь. Поэтому сначала прочтите и теоретически освойте материал, а затем закройте глаза и приступите к выполнению. У вас это должно занять **не более 20 минут**.

Напоминаю еще раз, что этот день – день лавинообразного улучшения состояния здоровья во всем организме. Именно в этот момент для вас очень важно не ослаблять силу воли, направленную на окончательное выздоровление.

Задание к следующему уроку

1. Дополнительно потренируйтесь в тех ощущениях, которые хуже всего получаются. **НО НЕ ПЕРЕТРЕНИРУЙТЕСЬ!** Слушайте себя! Перенапряжение – это нарушение техники безопасности! Помните, что на освоение программы каждого занятия вам отводится 2–3 дня.

2. Добросовестно ведите дневник. Отмечайте в нем все изменения в своем состоянии.

3. Настройтесь на следующее занятие, создайте в душе трепетное ожидание того момента, когда вы снова начнете заниматься. Составьте индивидуальный план работы таким образом, чтобы успеть полностью освоить программу.

4. Постоянно пребывайте в Образе здоровья и молодости. Работайте с эмоциями. Дополнительно тренируйте те навыки, которые удаются хуже всего.

6. Не перелистывайте страницу, пока не освоите программу этого урока. Оставьте здесь закладку.

Успехов вам и удачи!

Урок седьмой

Седьмой урок на очных занятиях обычно начинается со сдачи зачетов и взбучки для отстающих. Не радуйтесь, дорогие заочники, вам тоже попадет.

У вас уже должны были начаться улучшения по многим параметрам. А как обстоят дела в реальности?

Пройдитесь по нижеприведенному перечню и поставьте возле каждого пункта минусы или плюсы, а потом отметите свои результаты в дневнике. Это и будет ваш зачет. Приготовились?

Итак:

1. Сон – качественный;
2. Аппетит – хороший;
3. Настроение, самочувствие – улучшаются день ото дня;
4. Работа кишечника – пришла или приходит в норму

Небольшое замечание. Тут может наблюдаться эффект маятника.

Если раньше у вас была склонность к запорам, то сейчас может появиться склонность к поносам. Не волнуйтесь, это временное явление. Все очень скоро придет в норму. Просто «маятник» качнулся из одной крайней точки в другую, но скоро его положение выровняется и состояние станет стабильно хорошим.

5. Улучшение функции нездорового органа (возможно через небольшое обострение).

6. Шрамы начали исчезать. Измерьте их и сравните с исходными данными.

Почему именно сегодня такой день – «взбучки и зачетов»?

Если вы правильно выбрали направление работы с вашим организмом, то он уже начал вас «понимать» и оздоровление и восстановление в нем должно начаться полным ходом. С 3-го по 6-е занятие обычно бывает пик этой работы, а значит, пик улучшений.

Вот почему постарайтесь быть предельно честным перед самим собой и проанализируйте все, что вам удалось достичь до этого занятия.

Обязательно отметьте это в дневнике!

Итак, каковы результаты?

Если вы успешно осваивали все положения учебной программы и работали правильно, их нетрудно предугадать. Плюсиков должно быть шесть.

Происходит то, что и должно происходить. Механизм самовосстановления организма пришел в действие. И вот наступил самый опасный момент в процессе вашей работы над собой. Где же таится эта опасность? А вот где.

Прочтите выдержку из дневника одной вашей сокурсницы, которая в первой попытке обрести здоровье и молодость потерпела неудачу, но нашла в себе силы начать сначала и достичь положительного результата.

«...В первый раз, когда стал исчезать шрам, уменьшаться варикоз, начало улучшаться зрение, я успокоилась и стала ждать. Делала упражнения механически, и процесс улучшения остановился... А сейчас он снова пошел...»

Сейчас ваш организм должен приводить в порядок все внутри и снаружи, что в этом нуждается. Он сам знает, что и как – ваша задача лишь помочь, т. е. продолжать настойчиво двигаться к цели.

Главное сейчас – не успокоиться, не перестать работать!

Почему так опасна ваша пассивность? Да потому что вы запустили работу организма, и она уже стала продолжаться самопроизвольно. Но сопротивление, инерция еще могут быть большими.

Сейчас самое время помочь этому огромному, тяжелому, проржавевшему колесу – вашему организму – набрать обороты, раскрутить его. Когда же оно наберет должную скорость и начнет двигаться по инерции, его надо будет только слегка поддерживать, подталкивать и подправлять с помощью вашей энергии, желания, стремления, новых целей.

Причем подтолкнуть себя надо в любом случае, даже если вы очень довольны собой и «большого и желать не хотели бы». Но большего надо желать всегда, это единственно верное направление к истинному храму гармонии с Природой и самим собой.

Подтолкнуть себя обязательно надо еще и потому, что те упражнения, которые нам с вами предстоит освоить, – более сложные, более сильные. Они как бы увеличивают эффективность всей работы, которую вы уже провели по наведению порядка в вашем организме. Причем все это вы делаете сами, своими стараниями и силой воли.

Вы выполняете простые образные упражнения, и головной мозг дает команду на улучшение кровообращения, нормализацию питания, восстановление обратной связи с той областью, куда направлено ваше внимание. Все это происходит благодаря силам самого организма. Это и есть пробуждение, восстановление собственных сил.

Казалось бы, действие лекарств направлено на достижение тех же целей. Да, но это помощь со стороны, при этом способность к самовосстановлению деградирует. Через некоторое время мозг приспособляется, начинает считать такую помощь нормой и сам перестает что-либо делать. И действительно, зачем ему трудиться, вырабатывать то, что и так уже имеется в готовом виде. Можно использовать готовое. Вот и все!

Вот почему вам необходимо сознательно, усилием воли продолжать начатую работу над пробуждением своего организма, который сам начнет вырабатывать собственные лекарства – все вещества, необходимые для окончательной победы над нездоровьем и старостью.

Молодость есть качество организма, которое не зависит от возраста. Она покидает нас лишь тогда, когда мы сами, своим невнимательным отношением к себе позволяем ей уйти. Люди цельные, живущие в гармонии с Природой, сохраняют это качество на всю жизнь.

Человек может жить до 120 лет и дольше, тому в истории человечества имеется множество примеров. Вспомним одного из наших современников, американского ученого Поля Брэгга (знакомого вам по книге «Чудо голодания»), который и в возрасте 95 лет оставался живым, энергичным и деятельным человеком, пока трагический случай не оборвал его жизнь.

Итак, что из всего вышесказанного следует?

Надо **постоянно контролировать степень своей устремленности к цели**. Расслабляясь физически, не позволяйте себе расслабляться **духовно!**

Некоторые ученики на этой стадии обучения начинают особенно часто задавать вопрос: когда же мы, в конце концов, приступим к программе омоложения? Вы обещали, а время идет!

Если этот вопрос не дает покоя и вам, оглянитесь на пройденный путь, посмотритесь в зеркало, и вы сразу поймете, что мы уже давно к этому приступили.

Но некоторые из вас уже наверняка это поняли и прочувствовали на себе, что с самого начала занятий и тренировок вы работаете на омоложение, на молодость, силу и здоровье.

А теперь пора приступить к делу, пора начинать тренировку.

Сегодня наша задача – за счет приобретаемых навыков постепенно сокращать время тренировки. Причем это относится ко всем читателям без исключения, независимо от характера и типа нервной системы, и касается абсолютно всех упражнений системы.

Мы уже с вами знаем, что весь комплекс занятий, когда вы его полностью освоите, не должен превышать 30–40 минут. Вот почему с сегодняшнего дня будем стараться все делать не только хорошо, но и достаточно быстро. Однако качество при этом страдать не должно! Найдите золотую середину.

1. Суставная гимнастика*

Работаем под музыку, предварительно создав необходимый внутренний настрой. После окончания работы не забывайте вызывать в душе благодарность за выполненную работу

2. Образное дыхание*

Постарайтесь при этом поярче представить свой Образ молодости. К сегодняшнему дню он у вас должен сформироваться достаточно четко. Представляйте себе что-то доброе, дорогое, приятное, нежное, одним словом, то, что вызывает душевный подъем.

В первые дни занятий основные силы были направлены на освоение методики, но сейчас вам уже пора настолько вжиться в свой Образ молодости, что просто и естественно ощущать его как составную часть себя.

После образного дыхания сразу переходим к тренировке эмоций.

3. Тренировка эмоций*

Сегодняшняя работа в основном будет направлена на создание душевного равновесия, т. е. на разрешение конфликтов в прошлом и настоящем, чтобы не допустить их в будущем.

Постарайтесь по возможности освободиться от всего того, что вас мучило в прошлом и продолжает мучить сейчас. Освободиться – значит простить, простить и отпустить.

Постарайтесь всех, кто вам причинял зло, кто незаслуженно вас обижал, кто предавал вас и вам изменял – простить, простить несмотря ни на что.

Пусть эти люди были не правы – простите их. Может быть, они и теперь продолжают быть к вам несправедливы – простите их, отпустите их из своего сознания и освободитесь от мыслей о них... Просто улыбайтесь.

Улыбайтесь, ведь теперь это к вам не имеет никакого отношения. Вы для таких людей, для их обид недосыгаемы, потому что ВЫ ТАК РЕШИЛИ.

Простить – значит отпустить. Точно так же как организм нуждается в выведении шлаков, точно так же и душа нуждается в очищении.

Прощение и есть то самое очищение, причем как духовное, так и физическое [3].

Теперь перейдем непосредственно к тренировке. Вас ждет путешествие во времени. Сначала посетим свое прошлое, потом попытаемся заглянуть в будущее.

Закройте глаза, войдите в образ печального, неудачливого человека. Представьте, что вы находитесь в пустом кинотеатре. В зале царит полумрак. На экране пока нет изображения, но вы знаете, что сейчас на нем пойдет фильм о вас, о вашей жизни.

Как он построен, о чем расскажет? – ничего не известно. В душе любопытство, смешанное с тревогой.

Тревога нарастает, за ней прорезается боль. Все дорогое, что у вас было, ушло безвозвратно, да его словно и не было: прошлое состоит из одних неприятностей, разочарований, унижений, обид, обманов, предательств...

Память перебирает эти обиды, уходит глубже, к юности, к детству. Первые огорчения: пустота в фантике вместо конфеты, соседский мальчик отнял игрушку... и что-то еще, и еще, и еще...

Экран засветился, там движутся какие-то силуэты, тени, лица... всмотритесь в них, но без напряжения. Резкость постепенно увеличивается, вы начинаете в черед этих лиц кого-то узнавать...

Посмотрите, это те люди, с которыми вам приходилось встречаться в жизни. Многие из них делали вам больно, а кто-то страдал из-за вас...

Вы ведь никого не вызывали специально, но они пришли, они тут, и значит, им и вам это необходимо. Значит, нужно с каждым пришедшим поговорить.

Мысленно войдите в экран, станьте участником действия, говорите каждому из своих обидчиков примерно следующее:

– Да, ты когда-то сделал так, что мне стало очень плохо. Мне было очень больно, но теперь это в прошлом и сегодня я прощаю тебя!.. Прощаю и отпускаю!

И если перед вами окажется тот, кого уже нет на этой земле, говорите ему то же самое, искренне от всего сердца:

– Ты остался в прошлом, я здесь по своей воле, чтобы проститься, моя жизнь – настоящее, я прощаю тебя!..

Не задерживайтесь с кем-либо подолгу, переходите от человека к человеку, но поговорите с каждым, даже с тем, кто не знаком вам. И сами выслушайте каждого, и простите, и попросите

прощения у тех, кому вы могли причинить боль.

Будьте доброжелательны со всеми, особенно с близкими. Близкие причиняют нам самые большие страдания, но, как правило, они сами не ведают, что творят... простите им все.

Если появятся слезы, не сдерживайте их, плачьте-плачьте, слезы несут облегчение, с ними уходит все, что мучило вас и давило, все, что не вернется теперь никогда.

СТОП!

Мысленно скажите себе: «Довольно, я побывал в прошлом, но лишь потому, что сам этого захотел. Теперь я не тот, что был раньше, моя жизнь – настоящее. Все плохое, что было, не имеет ко мне отношения, во мне нет места ему.

Да, в жизни было много ошибок, обид, огорчений и разочарований, но я – *живу*, значит, у меня хватило сил все пережить, значит, у меня хватит сил двигаться дальше.

Я делаю все, что в моих силах, чтобы не стать прежним, я хочу стать другим, обновленным... Я уже другой. Я мыслю, чувствую, дышу, и уже это одно само по себе – счастье. Раньше я этого не понимал и не ценил.

Все, что надо для счастья, со мной и во мне, есть цель в жизни, и ничто не мешает к ней двигаться. Я молод, уверен в своих силах, я сделаю все, чтобы жизнь была полноценной, счастливой. Я знаю, что это смогу».

Четко сформулируйте конкретную цель, движение к которой наполняет жизнь радостью, смыслом. Дети, семья, работа... У каждого тут может быть что-то свое.

Теперь переносимся в будущее.

Четко представьте, что будет с вами через месяц, полтора, два (но не далее). Ощутите себя (внутренне и внешне) таким, каким вам хочется стать.

Тут намеренно вам не предлагается никаких конкретных образов. Выстраивайте свое будущее самостоятельно. У вас есть свои внутренние и внешние ориентиры. Это ощущение должно органически объединиться с вашим личным **Образом молодости и здоровья**.

Если удастся провести эту тренировку в нужном ключе, если сумеете искренне и от всего сердца простить всем своим обидчикам давние и недавние обиды, вы почувствуете огромное облегчение, сходное, может быть, даже с блаженством.

Душа освободится от груза, и ваш **Образ молодости** станет более ощутимым и реальным. А чтобы по неосторожности «не спугнуть» это состояние, постоянно вырабатывайте к себе любовь и самоуважение.

Невозможно понять и простить кого-то, если вы к себе относитесь с пренебрежением. Никогда не думайте о себе плохо. Никогда, даже мысленно, не ругайте, не унижайте себя.

Повторяйте как можно чаще и про себя, и вслух: «Я молод, счастлив, здоров...» и т. д. Это упражнение не зря внесено в заповеди, с которыми вы ознакомились на первом уроке и которые наверняка знаете наизусть.

Поразмышляйте о том, что происходит с вами сейчас. Приглядитесь к людям, которые вас окружают (к родственникам, знакомым, друзьям, коллегам). Постарайтесь понять, кто из них плохо о вас отзывался, и по возможности держитесь от них подальше, а лучше – прекратите с ними всяческие контакты. Если это невозможно, постарайтесь не принимать к сердцу чужое злословие – постарайтесь понять и простить этих людей. Применяйте в жизни упражнение «Маятник».

Всегда и везде, особенно в трудные моменты жизни, старайтесь искусственно вызывать **Образ молодости** и как можно дольше в нем пребывать.

Когда ваш образ станет вашей сутью, само собой придет удивительное чувство душевного равновесия. Мир начнет вокруг вас меняться, и вы заметите, что как бы самопроизвольно станете более чувствительным.

Сможете легче ориентироваться в данной учебной программе, самостоятельно находить причины недугов и обнаруживать основные пути выхода из нездоровья. При этом свобода в выборе наиболее эффективных действий для достижения гармонии всегда остается за вами.

4. Перемещение ощущений Т, П, Х, Т + П и Х + П по конечностям через позвоночник*

Повторение пройденного (шестой урок, пункт 5). Начинаем с ощущения, которое вызывается хуже. С каждым из ощущений работаем трижды.

5. Первый комплекс образных упражнений*

При выполнении комплекса постарайтесь, чтобы переходы из одного упражнения в другое были плавными, чтобы одно являлось продолжением другого. Каждое ощущение в каждом направлении повторите также по три раза.

6. «Трилистники» (второй комплекс образных упражнений)

Трилистники. Это упражнение пришло из глубокой древности и позволяет мысленно промассировать практически все внутренние органы, **наилучшим образом помогая восстановить равновесие в организме**. Вы уже, наверное, поняли, насколько это упражнение важное.

В древних книгах по медицине были обнаружены изображения тела человека, разделенного на участки, очень напоминающие лепестки лотоса.

Сказочно красивый цветок лотос считают символом красоты и благородства. Ему приписывают необычайные свойства, что само по себе глубоко символично.

По размерам эти лепестки самые различные, и, сочетаясь по три, они образуют трилистники – от очень небольших до гигантских.

Оказывается, между лепестками существует определенная связь, закономерность. Если в одном из них что-то неблагополучно, жди подобного неблагополучия и в другом, строго определенном. И наоборот, эффект от воздействия на один из них возникает в другом или даже в нескольких, также строго определенных.

Таким образом, по представлениям древних врачей все в организме человека взаимосвязано и эта взаимосвязь определенным образом проявляется через «лепестки лотоса».

Мы с вами будем работать только с гигантскими трилистниками, которых на теле человека всего три (рис. 19).

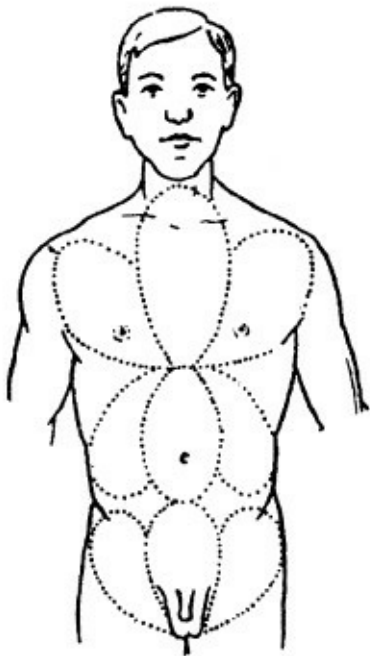


Рис. 19. Трилистники
Первый трилистник

Из точки нижнего края грудины на верхней передней поверхности корпуса вверх исходят три лепестка – правый, средний и левый. При этом верхняя граница боковых лепестков захватывает полностью плечо, а также можно туда же включить и руку соответствующей стороны, а верхняя граница среднего лепестка проходит на уровне скул (в другом варианте можно представить, что она ограничивается шейей, включая щитовидную железу).

Боковые границы лепестков примыкают одна к другой, деля грудную клетку на три равные части.

Теперь мысленно спроецируйте эти три лепестка на поверхность спины, вы получите еще три задних лепестка.

Итак, мы будем работать с внутренней областью, находящейся между каждой парой переднего и заднего лепестка с соответствующей стороны (например, между правым передним и правым задним).

Второй трилистник Лепестки направлены вниз – от нижнего края грудины (у мужчин – от сосков) – и достигают пупка, деля эту область тела на три равные части. Проекция их на область спины определяет задний трилистник. Как уже говорилось, парные лепестки образуют объемы, в которых мы и будем работать.

Третий трилистник

Верхняя граница – уровень пупка, нижняя граница – промежность и копчик сзади. Принцип построения такой же.

Лепестки могут слегка перекрывать друг друга по всем своим границам – это допустимо при работе.

Во время выполнения упражнения не следует акцентировать внимание на конкретных органах, так как один и тот же орган может оказаться в разных лепестках. Поэтому надо мысленно разделить всю грудную и брюшную полости примерно на 9 равных частей – лепестков.

Будем мысленно изнутри (из глубины) проходить, массировать, внутренним взором проходя всю область и уделяя особое внимание тем участкам, которые больше всего беспокоят.

Для большей ясности обозначим лепестки порядковыми номерами (рис. 20–21).

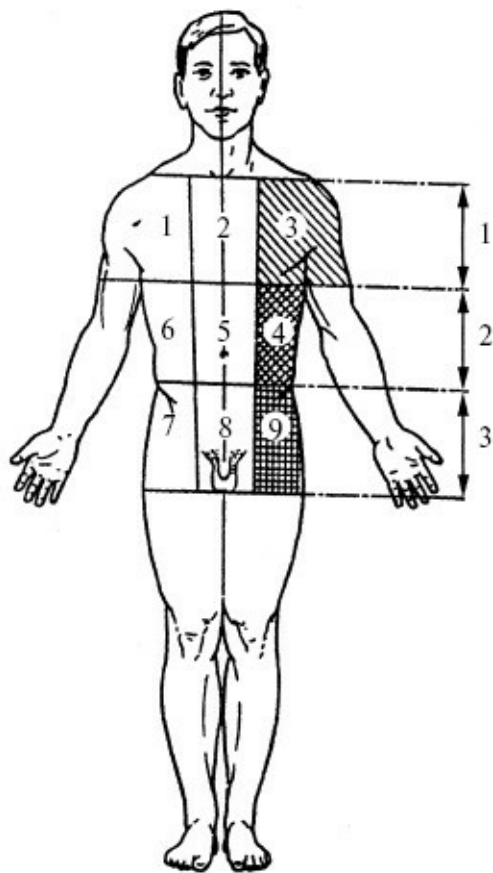


Рис. 20. Лепестки лотоса (вид спереди)

Порядок прохождения лепестков такой.

Начинаем справа сверху (1) – правое плечо, правый плечевой сустав, верхушка легкого, затем переходим на середину (2) – бронхи, щитовидная железа, далее переходим левее (3) – левое плечо, плечевой сустав, верхушка левого легкого; затем переходим ниже (4) – средняя часть живота слева и т. д. по порядку от 1 до 9 лепестка.

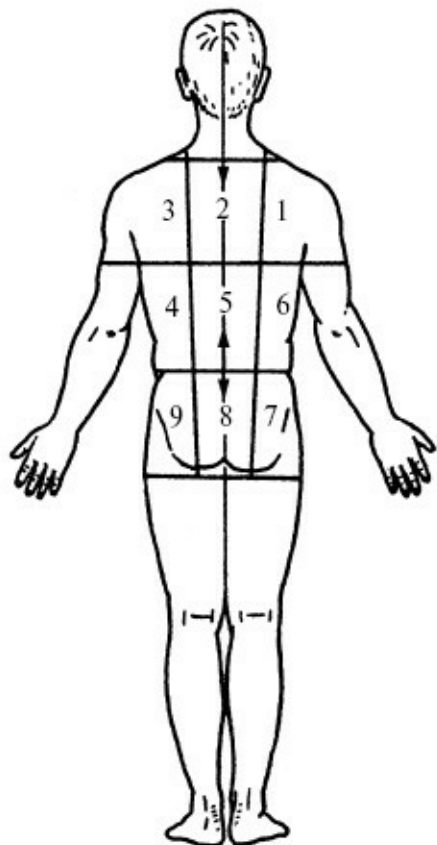


Рис. 21. Лепестки лотоса (вид сзади)

Возвращаемся тем же путем.

Работу начнем традиционно с ощущения Т. Собираем комочек Т размером с кулак в области первого лепестка. Стараемся представить это Т поярче, как очень приятное, целебное, прогревающее изнутри насквозь все, что находится в этой области, не думая конкретно об органах.

Если у вас болят руки, суставы, их можно получше прогреть, чуть дольше задержав там внимание и образ тепла.

Прогреваем первый лепесток: собираем и удерживаем Т примерно 8—10 секунд, затем перемещаем его левее в область 2-го лепестка.

Внимание! Область сердца НЕ ЗАТРАГИВАЙТЕ, мысленно обходите ее.

Аналогично собираем и держим тепло во 2-м лепестке также примерно 8—10 секунд, прогревая область за грудиной посередине, шею, можно область лица; при этом больше посылаем Т в те участки, которые беспокоят.

При бронхите прогрейте больше область за грудиной. При нарушении функции щитовидной железы – шею. При воспалительных заболеваниях носоглотки – прогрейте изнутри получше эту область.

Затем переходим еще левее, прогревая 3-й лепесток аналогично первому.

Внимание! Еще раз напоминаю: область сердца НЕ ЗАТРАГИВАЙТЕ, мысленно ее обходите.

Далее спускаемся ниже, в 4-й лепесток на той же левой стороне. Также мысленно получше прогреваем все, что там расположено, затем переходим в центр живота (5-й лепесток), еще правее (6-й лепесток), затем ниже с этой же правой стороны (7-й лепесток), прогревая весь низ живота справа, можно правый тазобедренный сустав и правую ногу, если в этом есть необходимость.

На этом же уровне переходим в среднюю часть низа живота (8-й лепесток). Это очень важная область, поработайте над ней как следует, особенно если вас беспокоит мочевого пузыря

или прямая кишка.

Затем на этом же уровне переходим левее, прогревая область левой части самого низа живота, можно также и левый тазобедренный сустав и левую ногу – 9-й лепесток.

Тем же путем возвращаемся обратно в область 1-го лепестка. Это один проход (рис. 22, **а** и рис. 22, **б**).

Старайтесь при перемещении ощущения (в данном случае Т) его «не терять».

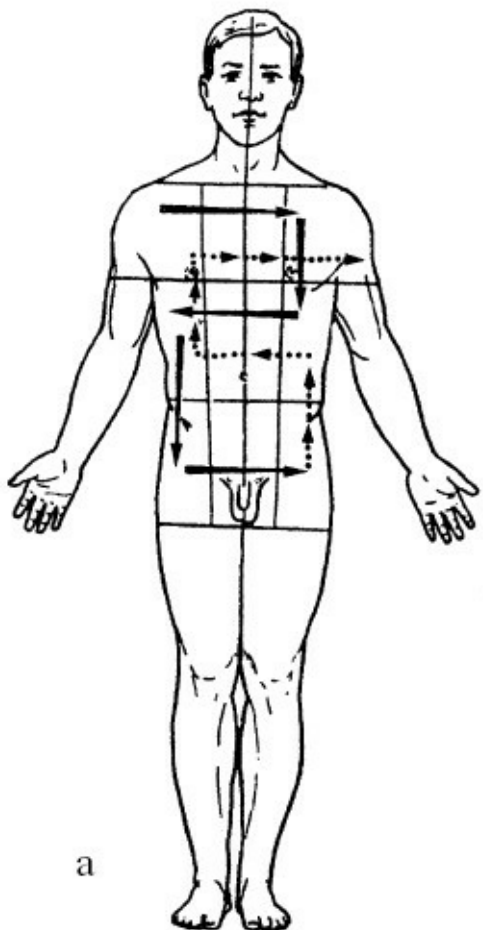


Рис. 22. Передвижение ощущений Т, П, Х по лепесткам лотоса

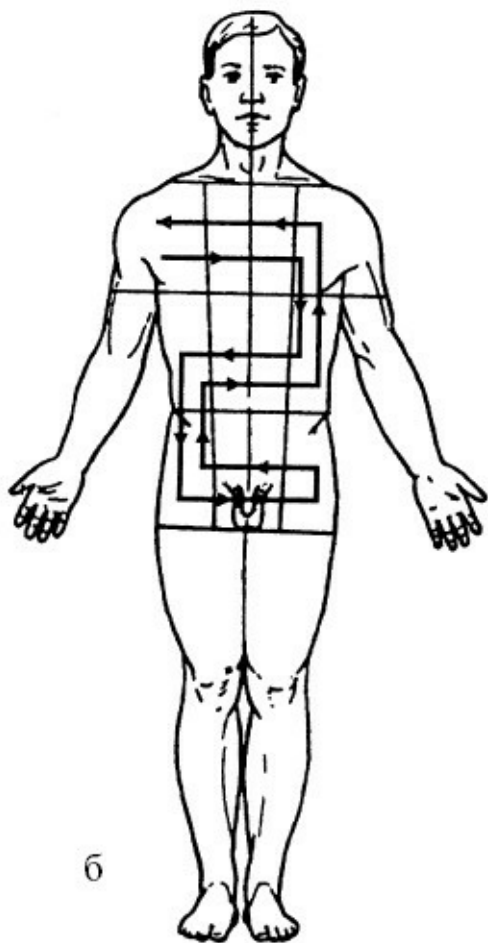


Рис. 22. Передвижение ощущений Т, П, Х по лепесткам

лотоса

Внутренним взором представьте области, которые проходите, и получше, поглубже промассируйте их. Мысленно разглаживайте, расправляйте тщательно, с любовью, все подряд, ничего не пропуская.

Таких проходов (с 1-го по 9-й лепесток и обратно с 9-го до 1-го) можно сделать по 3 на каждом ощущении. Переход от одного ощущения к другому лучше делать плавно, добавляя в последнем проходе ощущение П, например:

1-й и 2-й проходы – на Т;

3-й проход – на Т + П (или 3-й и 4-й проходы);

4-й и 5-й проходы – на П (или 5-й и 6-й проходы);

6-й проход – на П + Х (или 6-й и 7-й проходы);

7-й, 8-й и можно 9-й – на Х (или 8-й и 9-й проходы).

Это упражнение также можно сделать лишь на двух ощущениях: Т+П и Х + П, если это у вас получается.

Постарайтесь при выполнении этого упражнения добиться равномерных ощущений в каждой области, в каждом лепестке, чтобы возникла уверенность, что пройдено все, ничего не осталось недоработанным.

7. Большой круг («Шумный город»)

Упражнение направлено на улучшение работы кишечника.

Лучше всего начать перемещать ощущение с правой подвздошной области, где начинается толстый кишечник.

Можно начать и с области пупка, т. е. из середины живота, если начать работу с массажа тонкого кишечника. **В любом случае движение ощущений проводим только по часовой стрелке, по ходу кишечника (рис. 23).**

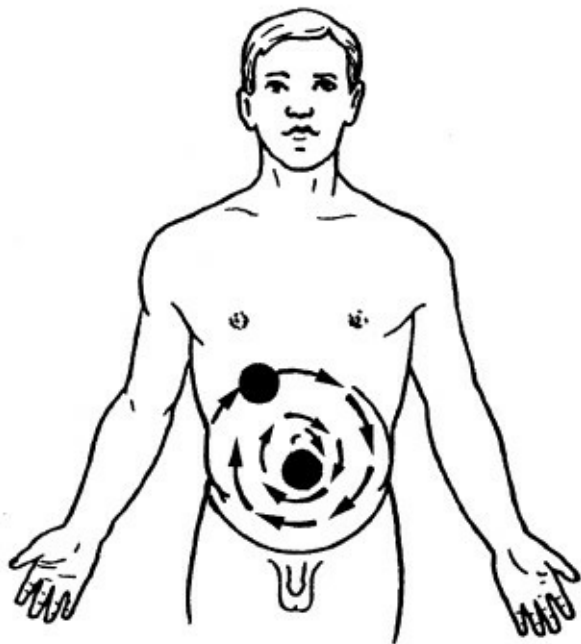


Рис. 23. Упражнение «Шумный город». Передвижение трех ощущений, начиная с подвздошной области

Единственная область, где допускается вращение против часовой стрелки – это околопупочная область, да и то только при пониженном тоне кишечника.

Итак, расслабились, закрыли глаза. Начинаем упражнение с ощущения тепла. Собираем комочек **Т** размером с кулак в правой подвздошной области – там, где находится проекция аппендикса. Найти это место просто.

Нащупайте самый выступающий край тазовой кости. Затем пальцами надавите чуть ближе к середине живота. Вы попадете в подвздошную ямку, это и есть нужный участок тела.

Представьте **Т** поярче, как очень приятное, прогревающее изнутри. Собираем **Т** в течение нескольких секунд, а затем начинаем перемещать по ходу толстого кишечника – вверх, левее, вниз, затем правее (рис. 24).

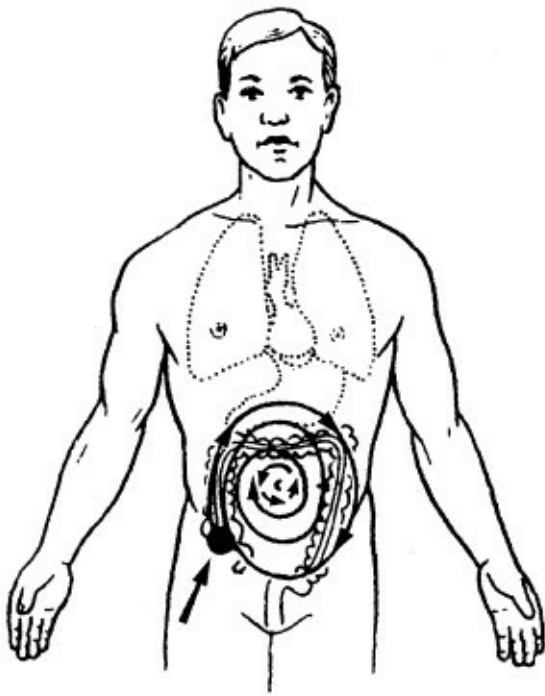


Рис. 24. Упражнение «Шумный город». Передвижение трех ощущений по ходу толстого кишечника

Так пройдите 3–5 раз, а потом продолжайте вращать **Т** постепенно по спирали, приближаясь к области пупка.

Затем из центра живота, из области пупка **также по часовой стрелке** продолжаем перемещать **Т**, увеличивая радиус, достигая исходной окружности. Не останавливая передвижения **Т**, постепенно добавляем к нему ощущение **П** и аналогично проходим на нем также 3–5 раз, затем так же – на **Х**.

Выполняя упражнение, постарайтесь внутренним взором следить за перемещением комочка ощущения, мысленно разглаживая, расправляя каждую складочку, каждый выступ петли кишечника, ничего не пропуская, сантиметр за сантиметром.

Кишечник очень отзывчив на внимание, поэтому не удивляйтесь, если он заурчит или в нем что-то зашевелится в ответ. Это очень хорошо. Это как бы ответ: «Я тебя слышу, хозяин. У меня все в порядке, я начеку!»

Делайте бесконтактный массаж очень тщательно, ведь в таком небольшом объеме, как брюшная полость, находится в среднем 8—10 метров кишечника (тонкого и толстого), слизистая оболочка которого имеет до 4 тысяч выростов, где расположены микроворсинки, а их на один квадратный миллиметр приходится до 100 миллионов!

Если эти выросты мысленно расправить, разгладить на ровной поверхности, они займут около пяти квадратных метров! Это целое производство по изготовлению питательных веществ. Постарайтесь получше это представить, чтобы помочь вашему организму, такому сложному и так мудро созданному Природой.

Работая на кишечнике, лучше всего в первые дни поступать так: один день начинать работу с **Т**, другой – с **Х**, и заканчивать также один день **Т**, другой – **Х**. Затем понаблюдайте, какой вариант оказывает наиболее благоприятное действие, и в дальнейшем больше делайте акцент на **Т** или на **Х**.

При гипертонусе (повышенном тонусе) кишечника, как правило, лучший эффект дает работа с **Т**, и наоборот, при пониженном тонусе – больше работать на **Х**.

При склонности к запорам тщательнее и глубже массируйте левую подвздошную область.

Мы с вами здесь умышленно не будем вспоминать отдельные диагнозы, даже часто встречающиеся, потому что вначале мы договорились забыть о них. Давайте за основу возьмем

ответ организма – что ему больше по душе, на это и будем опираться. Учитесь слушать себя!

И еще раз предупреждаю: у вас может быть кратковременное расстройство кишечника: если была склонность к запорам – возможен понос, и наоборот. Это тот же принцип маятника – сначала качнулся в одну сторону, затем – в другую. Через некоторое время все придет к равновесию, и функция кишечника нормализуется.

И еще. Очень важно научиться делать упражнения «Трилистники» и «Шумный город» одно за другим без остановки. На всю эту работу вам отводится не больше 15 минут, и то это сегодня, пока вы учитесь. Когда вы достаточно хорошо овладеете системой, времени понадобится примерно в 2 раза меньше.

Итак, делаем упражнение на кишечнике и затем переходим на отдых.

Задания к следующему уроку

1. Потренируйтесь в тех упражнениях и тех ощущениях, которые вам пока не очень хорошо удаются. Постарайтесь программу этого занятия освоить не за три, а за два дня.
2. С этого дня постоянно пребывайте в Образе молодости. Он уже должен стать вашей внутренней сутью.
3. Все изменения, улучшения в физическом и духовном состоянии отмечайте в дневнике.
4. Настройтесь на работу к следующему занятию.
5. Не заглядывайте дальше, даже не переворачивайте страницу, пока не освоите программу этого занятия, несмотря на то, что на следующем занятии вас ждет приятный сюрприз.

Урок восьмой

Дорогие собеседники! Наша новая встреча означает, что вы справились с программой 7-го занятия, и мы продолжаем дорогу вместе.

На сегодняшний день основные, самые трудные упражнения этой программы освоены.

Но тем не менее успокаиваться рано. Именно теперь у вас должно открыться «второе дыхание», появиться вкус к работе над собой. Ведь, когда имеешь собственный дом, когда его любишь, нет ничего более приятного, чем наводить в нем порядок и уют так, чтобы жить в нем и радоваться каждому дню, каждому мгновению, как подарку Судьбы.

Если вы уже почувствовали, что готовы к «празднику души» – это прекрасно! Значит, вы заслужили приготовленный вам сюрприз. Сегодня мы поговорим о любви.

Когда на занятиях я прошу поднять руку тех, кто безразличен к теме отношения полов и кто не хотел бы улучшить свою интимную жизнь, таких, к счастью, не находится.

Уверен, что и вы не являетесь исключением. Другими словами, раз вы дочитали книгу до сих пор, вы тоже ни за что не подняли бы руку.

Люди безразличные, равнодушные, толстокожие, не умеющие любить по-настоящему, таких книг вообще не читают.

Тема любви – одна из вечных тем нашей жизни, тем на все времена.

И вот какая закономерность за долгие годы общения с людьми выявилась.

Люди, активные в жизни, активны во всем, в том числе активны и в интимных отношениях. И наоборот. Это закон, касающийся практически всех взрослых, сформировавшихся личностей. Делайте выводы.

Тогда давайте проявим активность и для начала потренируемся, а потом еще побеседуем.

Программа этого занятия насыщена. Постарайтесь теперь контролировать время занятий, чтобы научиться укладываться в отведенные рамки и не растягивать работу.

1. Суставная гимнастика*

Разминку сделайте как обычно, как следует подготовьте ваш организм к работе. Для этого достаточно 10–15 минут.

2. Образное дыхание*

Акцент делаем на исчезновение шрамов, морщин, на общее омоложение кожи, а также на возвращение молодости и окончательное восстановление здоровья (5 минут).

3. Тренировка эмоций*

Вспомните упражнение «Маятник эмоций». Сегодня, как и всегда, **в этом упражнении делаем акцент на состояние перехода из «крайних» эмоциональных состояний маятника в состояние спокойствия.**

Потренируем дополнительно это состояние.

Представьте себя в том месте, в то время, когда и где вам было особенно хорошо. Вспомните и представьте свое лицо молодым. Ровная, гладкая матовая кожа приятного оттенка, на щеках легкий румянец, лицо излучает приятное тепло, улыбку и доброжелательность, глаза сияют. Вы смотрите на мир с радостью и любовью.

Тело – как сжатая пружина, полное сил, в любой момент готовое к действию.

Упражнение выполняйте в своем неповторимом Образе молодости и здоровья.

Дополнительная рекомендация: чаще смотрите на себя в зеркало и отмечайте, насколько вы уже изменились, помолодели?

Постарайтесь найти и запомнить внутреннее состояние блаженства, состояние радостного ожидания, как в детстве накануне обещанного праздника. Сохраните также стремление к здоровью.

Не выходя из Образа, плавно переходим к следующему упражнению.

4. Перемещение ощущений Т, П, Х, Т + П и Х + П по конечностям через позвоночник*

Сделайте это самостоятельно, как описано выше.

5. Первый комплекс образных упражнений*

Первый комплекс также проведите самостоятельно. На все упражнения постарайтесь затратить **не более 20 минут**.

В связи с работой на нездоровом органе позвольте несколько слов сказать о щитовидной железе.

Очень часто у читателей и слушателей курсов возникает вопрос, в чем причины дисфункции щитовидной железы и как лучше с ней работать?

Известно, что дисфункция щитовидной железы чаще наблюдается у женщин. Принято считать, что это результат нарушения экологии, недостаток йода. Отсюда профилактика и лечение, это довольно хорошо известно.

Авиценна в свое время говорил и до сих пор на Востоке принято считать, что увеличение щитовидной железы – болезнь добрых людей. Ее начало связывают с сильным стрессом.

Если у вас увеличена щитовидная железа, подумайте: с чего все началось? когда? что этому предшествовало?

Почти все участники курсов вспоминают какое-то несчастье, предшествовавшее началу болезни. Более того, они также четко связывают обострения болезни щитовидной железы с различными травмирующими ситуациями, т. е. со стрессами.

Вот почему на Востоке практически никогда не оперируют щитовидную железу, а убирают причину, вызвавшую заболевание. Если это сделать, то функции щитовидной железы за 10–15 дней приходят в норму.

Устранением причин заболеваний мы как раз и занимаемся с самого первого занятия по системе.

«Загляните» в свое прошлое и вспомните переживания, связанные с неприятностями или страхами за себя, за судьбу близких.

Работая с щитовидной железой, выполняйте все те же упражнения, что и на других органах. Здесь вы тоже действуете окольным путем, подходите к этой проблеме, казалось бы, совсем с другой стороны, а результат всегда прекрасный.

В практике преподавания этой системы были случаи, когда удавалось избежать уже назначенной операции (диагноз: зоб III–IV степени). Это еще раз подчеркивает, какой запас прочности имеет ваш организм!

Но мы немного отвлеклись. Итак.

Работаем с нездоровым органом (**кроме сердца и мозга!**) по обычной схеме. Сначала «сбор-рассе-ивание» ощущений – по 5 раз каждое (5Т, 5П, 5Х).

Затем плавно переходим на «протирку». Начинаем с того ощущения, которым закончили предыдущее упражнение, проходим на нем по 3 раза в каждой плоскости; затем так же – на тех ощущениях, которые остались.

После этого аналогично делаем «спираль» и затем, не прерываясь, переходим на шрам (или другой дефект кожи), достигая максимума ощущений.

Можно чуть изменить схему работы.

Например, пройти все упражнения комплекса на Т (добавляя или не добавляя П), затем – на П, затем – на Х (или Х + П).

Теперь можете сделать небольшой перерыв, отдохнуть.

6. «Трилистники» и «Большой круг»*

После небольшого отдыха, продолжаем занятие. Начать можно с любого из этих упражнений, на ваше усмотрение.

Например, если вам необходимо больше внимания уделить кишечнику, начните с Большого круга, а затем выполните Трилистники и еще раз повторите Большой круг.

Постарайтесь уложиться за 15 минут. Но помните: **главное – качество!** Пусть вы успеете сделать меньше, но зато хорошо, с душой. Тогда вы точно получите ожидаемые позитивные результаты.

7. Упражнения для омоложения лица (первый день работы)

Вот мы и дошли до обещанных упражнений для лица.

Прежде чем приступать к ним, проведите коррекцию самочувствия, войдите в нужное состояние. Если у вас тяжесть в голове или головная боль, помассируйте биологически активные точки головы (точки из разминки).

После этого расслабьтесь, сядьте удобно, создайте Образ молодости и здоровья, настройтесь на приятную работу. Закройте глаза.

Посмотрите на свое лицо как бы со стороны и мысленно «пройдите» по нему, расправьте все морщинки, складочки. Разглаживайте их очень нежно и бережно. Почувствуйте физический отклик лица. Во всем теле спокойствие и блаженство...

На лице легкая улыбка, не забудьте, что вы – королевская особа!

Создали необходимое внутреннее состояние? А теперь за работу.

Итак, начинаем выполнять бесконтактный омолаживающий массаж лица.

Механизм его действия сходен с косметическим массажем, но в то же время по эффективности он имеет колоссальное преимущество.

Бесконтактный омолаживающий самомассаж быстро улучшает, восстанавливает функции периферических рецепторов, проводящих путей, усиливающих рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами, сосудами, нервами лица, налаживает их обратную связь.

Бесконтактный самомассаж вызывает расширение функционирующих и раскрытие резервных капилляров, благодаря чему улучшается трофика тканей, усиливаются отток венозной крови, циркуляция лимфы; активизируется секреторная деятельность сальных и потовых желез.

При этом оказывается положительное влияние не только на кожу лица, но и на состояние всего организма: уменьшаются признаки раздражения коры головного мозга, нормализуется тонус сосудов и, как следствие, понижается артериальное давление, замедляется частота пульса.

Во время массажа кожа лица краснеет, повышается ее температура (до четырех градусов у женщин в возрасте до 40 лет и до полутора градусов у дам элегантного возраста), повышается чувствительность кожи. А самое замечательное, что этот массаж можно проводить в любое удобное для вас время и практически в любой обстановке.

Итак...

В первый день выполняются только 4 упражнения, на следующий – еще 7.

1. Последовательно удерживаем по 8—10 секунд ощущения Т, П, Х на разных участках лица, строго придерживаясь нижеприведенной последовательности: правая щека, левая щека, лоб, подбородок, нос. Прогревание может быть глубоким.

С каждым ощущением работаем 3–5 раз.

2. Комочек тепла (Т) размером с куриное яйцо перемещаем по спирали в различных участках лица (в соответствии с рис. 25).

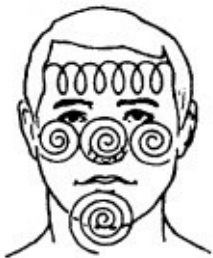


Рис. 25. Второе упражнение для омоложения лица

Последовательность та же: правая щека, левая щека – до мочек ушей, затем лоб, подбородок, нос. Работаем 3–5 раз с каждым ощущением по 8-10 секунд.

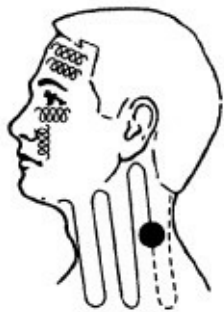


Рис. 26. Третье упражнение для омоложения лица

3. В соответствии с рис. 26 последовательно перемещаем ощущения Т, П, Х размером с куриное яйцо по шее. Начинаем с середины передней поверхности шеи, спускаясь (от подбородка) на несколько сантиметров ниже ключицы (3–5 раз, 10–12 секунд на каждое ощущение).



Рис. 26. Третье упражнение для омоложения лица

4. Следующее упражнение аналогично упражнению 3 выполняем в соответствии с рис. 27. Перемещаем ощущения по передней поверхности шеи снизу вверх и обратно также 3–5 раз.

Урок девятый

Продолжение восьмого урока.

1. Суставная гимнастика*

Работаем в обычном порядке.

2. Образное дыхание*

Работаем в Образе молодости и здоровья. Дышим через любимые органы.

3. Тренировка эмоций

Сегодня посмотрим на это под другим углом.

Человек имеет три ярко выраженных уровня восприятия окружающей действительности:

- а) эмоциональный (душа);
- б) физический (тело);
- в) интеллектуальный (разум).

Все эти уровни тесно связаны между собой и представляют единую систему. Почему же мы их разделяем? Потому что их реакции на внешние раздражители различаются качественно и по скорости.

Интеллекту в этом ряду отдается приоритет, ибо он руководит нашими действиями, но и способен осуществлять контроль над ними. Помимо этого его влияние распространяется даже на клеточную активность, что доказано современной наукой.

Другими словами, тренировать эмоции без интеллектуального посыла мы бы никак не смогли.

Когда эмоции находятся в гармонии, тогда внутри нас нет места внутреннему разладу и главными становятся высокие чувства. В таком состоянии человеку чужда агрессивность, он умиротворен и, следовательно, здоров.

Длительное преобладание любой из эмоций над другими нарушает гармонию и приводит к болезни тела.

Когда тело, разум, душа находятся в гармонии, организм функционирует в оптимальных условиях и на уровне подсознания стремится сохранить это равновесие, подсказывая хозяину наилучшие пути выхода из неблагоприятных ситуаций.

Иными словами, стремление организма к равновесию и гармонии и есть тот самый внутренний голос, подсказывающий нам правильное решение в трудный момент. Это в свою очередь и есть та самая интуиция, еще называемая шестым чувством в ряду основных наших физических чувств.

Хорошо развитая интуиция – это залог успешной творческой работы, оптимального решения жизненных проблем. Человек с развитой интуицией всегда уверен в себе, потому что умеет «слышать» подсказки. Поэтому первым шагом в развитии интуиции является тренировка эмоций.

Когда вы научитесь приводить эмоции к гармоническому единству, организм привыкнет и не захочет терять это состояние.

Теперь, создав Образ молодости и здоровья, переходим к выполнению следующих упражнений.

4. Первый комплекс образных упражнений*

...

5. «Трилистники»*

...

6. «Большой круг»*

А теперь переходим к новому упражнению с образом третьей руки.

7. Работа с образом «третьей руки»

К этому занятию вы уже достаточно хорошо освоили упражнения с ощущениями Т+П и Х+П, научились чувствовать свой организм. Теперь для получения большего эффекта от воздействия на «любимый» орган научимся выполнять упражнение с образом третьей руки. Это откроет вам лучший доступ к кишечнику, желчному пузырю или какому-либо другому трудно доступному органу или участку тела.

Вот, например, поднимите указательный палец. «Прислушайтесь» к пульсации на кончике пальца. Напрягаться не нужно, просто постарайтесь уловить, и все!

Точно так же – на другой руке. Теперь давайте придумаем себе «третью», воображаемую руку, которая может следовать за мыслью и перемещаться туда, где предстоит работа. Точно так же, как мы это делали с ощущениями.

На этом этапе занятий работа с образом третьей руки получается практически у всех.

Итак, сели удобно, закрыли глаза. Все мышцы тела приятно расслаблены, руки свободно лежат на коленях. Все внимание сосредоточено на кистях рук.

Ощутите легкую пульсацию в пальцах.

Теперь переносим внимание на правую кисть. Поярче прочувствуйте в ней пульсацию, приятное пульсирующее, слегка покалывающее тепло.

Мысленно сжимайте и разжимайте кисть так, как будто месите тесто или размягчаете кусок пластилина, энергично, с небольшим усилием, активно.

Продолжая это делать, переносим свой внутренний взор в область нездорового органа, **кроме области сердца и головного мозга!**

Представьте, как эта рука делает «протирку» в трех плоскостях и в этой области возникает заметное приятное оживление.

Бережно гладим, слегка массируем «любимый» орган, мысленно убираем застой, шлаки, отжившие ткани.

Создайте образ, что ваша «третья рука» передает «любимому» органу целебную силу, здоровье, свежесть, бодрость, нежность, молодость, любовь...

Добавьте еще что-то свое.

Затем таким же образом работаем с другим органом.

В результате этого массажа в органе происходит прилив крови, улучшаются обменные процессы и вообще активизируется выздоровление.

Работа с образом «третьей руки» очень хорошо снимает усталость и улучшает лимфообращение.

Проведем эту работу для примера на голени. Садимся ровно, проверяем осанку, создаем образ здоровья и молодости. Внимание направляем в правую голень и собираем в ней тепло, хорошенько ее прогреваем. Следим, чтобы все участки были равномерно прогреты.

Когда тепло появилось во всей голени, начинаем мысленно массировать ее «третьей рукой», кожу и мышцы, как бы изнутри и снаружи разравнивая, разглаживая. Нежно и ласково, но уверенно массируем мышцы, расправляем кожу (изнутри и снаружи), чуть даже ее «царапая» (так котята лапками теребят кошку-маму, когда сосут молочко).

Теперь вспомним, как раздувается детский воздушный шар. Представим, что приток свежей крови точно так же расправил кожу голени, после чего начнем «откачивать» из нее «воздух». Представьте, как кожа обвисает...

Продолжая массировать, растягиваем кожу, ее излишки мысленно убираем в сторону. Их становится все меньше.

Затем охлаждаем голень, обдуваем прохладным воздухом. Больше, больше, больше... Кожа от прохлады становится бархатистой, матовой, эластичной... В мышцах появляется упругость, свежесть, как после прогулки на воздухе в морозный день.

А теперь встаньте со стула и сравните ощущения в правой и левой голени. Есть разница? Давайте приведем в порядок вторую (левую) голень.

Этапы работы:

- 1) Т;
- 2) Т + массаж;
- 3) расширение объема;
- 4) «откачка» воздуха;
- 5) прохлада;
- 6) фиксация прохладой (Х).

После этого постарайтесь, работая с образом третьей руки, одновременно добавлять ощущения Т+П и Х+П. Это идеальный вариант работы, т. к. эффект от такого массажа значительно усиливается.

Теперь перейдем к упражнениям на омоложение лица, а работу с «третьей рукой» продолжим на следующем занятии.

8. Упражнения для омоложения лица (второй день работы)

К работе приступаем только после коррекции самочувствия. Создайте Образ молодости и здоровья и в этом образе продолжайте занятия.

1. Последовательно вызываем ощущения (Т, П, Х) на заданных участках лица и шеи («сбор красавиц»):

а) лоб;

б) правая щека;

в) левая щека;

г) подбородок (до щитовидной железы);

д) нос;

е) передняя часть шеи (мысленно делим эту область на 4 участка и работаем последовательно с каждой четвертью).

Начинаем с Т.

Каждое ощущение на каждом из заданных участков удерживаем 8—10 секунд, повторяем упражнение 3 раза. Через 10–15 минут после выполнения задания в каждом из обработанных участков должно самопроизвольно возникнуть ощущение Т + П.

2. Последовательно повторяем упражнения 2, 3, 4 прошлого урока («большая прогулка»).

3. Вызываем четкое ощущение Т + П, удерживаем его несколько секунд, затем резко меняем на Х + П (яркость Т при этом стараемся увеличить в 2 раза).

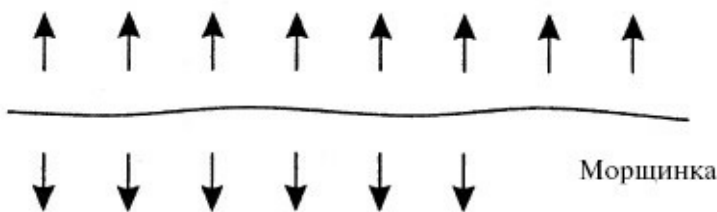
4. Мысленно стягиваем и растягиваем кожу лица в следующей последовательности: лоб, щеки, область козелка, подбородок, область носа, область век (на 2–2,5 см ниже нижнего века и до бровей), шея (последовательно в каждой четверти).

Повторяем 4–5 раз.

5. Малое стягивание и растягивание кожи в движении («прогулка мышей»). Стягивание проводим легко, растягивание – грубее и сильнее, желательно с ощущением П, сходного с пробежкой мышинных лапок (последовательность см. в упр. 4).

Повторяем 5–8 раз.

6. Мысленно разглаживаем, растягиваем, уплотняем кожу, при этом ощущения перемещаем в стороны от морщин и перпендикулярно их положению:



7. Упражнение Образ молодости.

Представляем себя молодыми, красивыми.

Иными словами – закрепляем успех.

После начала омоложения кожи лица запускается механизм во всем организме, стягивающий кожу и улучшающий цвет лица во много раз.

И последнее на сегодня. Поговорим о сокровенном.

Милые дамы!

Задумывались ли вы, какая связь существует между такими понятиями, как красота, счастье,

благополучие и здоровье?

Вы наверняка замечали, что если вы счастливы, то и выглядите хорошо, и чувствуете себя прекрасно, и работаете на одном дыхании. Когда что-то не ладится в семье, с мужем – это тут же отражается и на внешности, и на здоровье.

Хорошо известно: у женщин очень тесная связь дня и ночи. У мужчин такой тесной зависимости нет.

Эта природная особенность милых дам таит в себе немалую опасность. Казалось бы, никак не связанные с интимными отношениями хронические воспалительные, сердечно-сосудистые заболевания гораздо тяжелее протекают у тех женщин, у которых не налажена личная жизнь. А неврозы?

Более 60 % всех неврозов развивается именно на почве половой дисгармонии.

Мужчины тоже страдают, если их личная жизнь не налажена, но иначе. И болезни проявляются иначе. Это чаще всего язвенная болезнь желудка, 12-перстной кишки, это заболевания сердечно-сосудистой системы с такими грозными осложнениями, как инфаркт миокарда, инсульт. Неврозы тоже протекают особенно, нередко с развитием так называемого «комплекса неполноценности». Стоит задуматься об этом.

Если не наладить семейную жизнь, не гармонизовать интимные отношения, болезни могут перейти в хронические, и создается порочный круг, выйти из которого бывает очень нелегко. Вот почему надо обязательно подумать о себе, об укладе семейной, интимной жизни.

Конечно, не обязательно должно быть всегда так мрачно. Но очень часто, к сожалению, так бывает. Стоит еще задуматься и о том, что именно часто вносит разлад в интимные отношения любящей пары?

Очень часто это бывает оттого, что супруги плохо знают особенности любви, т. е. природные различия друг друга, веками сформировавшиеся особенности семейного уклада, оттого, что изменилось социальное положение женщины и т. д. и т. п.

Но сейчас хотелось бы обратить ваше внимание на особенности восточного взгляда на эти проблемы.

Как же достигнуть гармонии в супружеских отношениях и как ее сохранить?

На Востоке хорошо известно древнее изречение: «О женщина, если твой муж находится на троне уважения людского, то трон построен твоими руками. Если же он барахтается в жиже болота людского презрения, то это болото сотворила ты сама».

Давайте поговорим для начала об одной особенности мужчин.

Как вы думаете, за какие ваши достоинства он вас полюбил?

Что бы вы ни ответили, скорее всего, вы ошибетесь.

Да, красота – это огромная сила, но вы, возможно, удивитесь, если узнаете, что красота не всегда является неоспоримым доказательством сексуальной привлекательности. У каждого мужчины есть собственный идеал сексуально привлекательной женщины.

У двух разных мужчин он может совпадать крайне редко. Раздражители полового влечения у каждого человека строго специфичны и находятся глубоко в подсознании. Именно по этому признаку и женятся по любви мужчины на той женщине, у которой есть именно эта неповторимая физическая, психологическая особенность, черта.

На эту тему я не раз проводил специальное анкетирование и тестирование мужчин. Обнаружилось полное разногласие в отношении физических качеств будущих жен. Сходство мнений мужчин наблюдалось в основном в плане духовных особенностей женщин. А в ответе на вопрос, кто хозяин в доме, все мужчины были абсолютно солидарны.

Значит, милые толстушки, скелетики, миниатюрные зубочистки, кривоножки в конопушках, каждую из вас ищет и обязательно найдет именно тот, единственный, который не

сомневается, что вы – самая красивая, неповторимая и удивительная в мире женщина.

Теперь что делать, если ваш любимый по каким-то причинам становится другим, охладевает к вам?

В этом случае экстренно проведите разведку и узнайте, за что он вас когда-то полюбил и женился на вас – именно эти качества и развивайте в себе.

Если он, к примеру, скажет: «Помнишь, моя кровососочка, ты когда-то немножко хромала на одну ногу, и это было неотразимо», – старайтесь под разными предлогами побольше прихрамывать.

Если он считает, что вы очень красиво шурились, когда были невестой, смелее косите еще больше. Успех вам гарантирован. Найдите его «слабое» место – и вперед!

Все это, конечно, шутка, но очень серьезная!

Вернитесь в роль девушки, влюбленной в своего будущего жениха. Вспомните свою дипломатичность, отходчивость, как с легкостью прощали ему глупые поступки или слова. Вспомните, тогда не было места обиде, злости, ворчливости и, Боже сохрани, сквернословию. И как при этом он всегда себя галантно вел. Не оттого ли, что вы, при всех ваших чувствах к нему, держали его на некотором расстоянии?

А знаете ли вы, милые дамы, что у каждого мужчины есть свои внутренние весы? Когда он видит где-то красивую женщину, то сразу неосознанно на одну чашу помещает вас, а на другую – ее и начинает сравнивать.

Теперь представьте: она нарядная, ухоженная и т. д. Вас ведь он вспоминает в домашней обстановке, в каком виде вы ходите по дому: на плечах драный или древний халат из исторического музея, на ногах – элегантные лапти, в которых вы шлепаете и шаркаете из комнаты в комнату и даже ночью не снимаете, потому что удобные.

А волосы, какие волосы! Одним словом, мочалка выглядит намного лучше. О тусклости глаз просто промолчу!

И в таком виде вы гуляете перед ним: шарк-шарк – вперед, шарк-шарк – назад, в нижнем белье. Хорошо, если оно красивое, а если нет – опять проиграли.

А он смотрит на вас и вздыхает, вспоминая тех красавиц, не подозревая, что и те дуры дома ходят в таком же виде!

Не забудьте, пожалуйста, что до свадьбы он вас видел в другом облике и влюблен был в ту прекрасную девушку.

Эту тему можно продолжать бесконечно. Продолжите ее сами, так будет во много раз лучше и полезней для вас, чтобы вырваться из болота повседневности.

Эти и другие правила для женщин переведены на русский язык из древней книги «Канон семейного счастья», который дополнялся в течение нескольких тысячелетий.

Там, в частности, сказано, что каждые 40 дней милым дамам необходимо «менять» свою внешность. Почему?

Мужчины по природе своей полигамны. Вы ведь знаете, мужчина произошел от обезьяны, чего нельзя сказать о женщинах!

Теперь посмотрим, как наши предки-мужчины живут в природе! Один или несколько самцов и целый гарем самок. Вы где-нибудь видели одну самку и гарем самцов?

Да они (самцы) просто при этом сожрут друг друга! Как вы думаете, куда-нибудь ушли эти инстинкты, стремление к полигамии?

Конечно, нет! Просто под натиском законов морали, правил поведения и запретов и под диктатом разума природные инстинкты ушли в подсознание. Вот почему еще в древности мудрецы «предписали» женщинам периодически меняться внешне для утоления мужской склонности к полигамии.

Приходит ваш супруг домой, открывает дверь, а там, о Боже!., другая женщина!

Не пугайтесь, это вы, только с другой внешностью!

В течение ряда лет я проводил исследования среди мужчин. В той анкете было более 30 вопросов, но все они подтверждают одно: внешность любимой для мужчины играет значительную роль, а перемена ее – обостряет и притягивает еще большее внимание мужчины. Сделайте для себя выводы, дорогие женщины!

Изменение вашей внешности, милые дамы, действует на подсознание мужчины и, когда вы изменяетесь внешне, у него возникает на вас бурная реакция – вы для него становитесь как бы другой, и «пробел» в сознании, продиктованный полигамностью, восполняется.

Именно поэтому древняя книга рекомендует каждые 40 дней менять цвет постельного белья. Имеется в виду не смена постельного белья на чистое только через 40 дней, а именно цвет!

Например, ваш любимый супруг привык к одному цвету. Вечером, потягиваясь и зевая, подходит к постели – а там жена с другим лицом (не пугайтесь, это опять вы) в какой-то другой постели! Вот радость! Сон как рукой сняло...

Или, как обычно, войдя в спальню «на автопилоте», он поворачивает налево, а там кровати нет!

Тут же широко раскрыв глаза, он вдруг обнаруживает ее совершенно в другом месте! Он тут же начнет глазами искать и свою любимую «храпушку», извините, подушку А там все не так, да еще она – с НОВЫМ лицом... Вот повезло!

Милые женщины, сделайте так, чтобы ваш любимый не привыкал к вам в постели и не относился к вам, как к запасной подушке.

Это полностью зависит от вас!

Великий Фирдоуси сказал: «О, женщина! Если ты хочешь, чтобы супруг твой находился возле семейного очага, поддерживая огонь в нем, создай все условия, чтобы он ощущал блаженство, равного которому ему нигде не найти!»

Постоянно поднимая его в его собственных глазах и в глазах окружающих людей, приписывая ему те качества, которые вы хотели бы в нем развить, чаще хвалите его даже за мелочи и вы увидите, от вашей любви и доверия ваш любимый действительно станет лучше.

А если ваш муж настолько вам надоел, что нет сил даже видеть его, то поступите так, как советует «Канон семейного счастья»: «О, женщина, если ты сидишь у потухшего очага любви, и нет дверей у семейного дома, чтобы уйти, если стало ненавистно тебе лицо супруга, то укажем тебе единственный путь: сделай так, чтобы он носил тебя на голове, и тогда ты не увидишь его презренных глаз».

Без комментариев!

Урок десятый

Сегодня у нас с вами особенный день – вы освоили большую часть программы. **Только** сегодня и **только** для дела вспомните ваши прежние диагнозы и постарайтесь честно и объективно подвести предварительные итоги.

Не забудьте в своем дневнике отметить достижения и результаты, а также и то, что вам еще нужно сделать, на что обратить особое внимание при работе со своим организмом.

После этого начните самостоятельно выполнять уже освоенные вами упражнения. Не забудьте, все упражнения выполняются в Образе здоровья и молодости.

1. Суставная гимнастика*

...

2. Образное дыхание*

(не забудьте «любимые органы»)

3. Тренировка эмоций*

Принцип маятника
(тренируем умение их контролировать)

4–7. Работа с ощущениями по заданной программе*

Проявите максимум самостоятельности. Вы уже знаете, исходя из индивидуальных особенностей, сколько времени вам требуется на то или иное упражнение и сколько раз его повторить. Руководствуйтесь интуицией.

Между упражнениями дозволены перерывы не более 2–3 минут, чтобы снять возможное утомление от неподвижной позы – можно потянуться, зевнуть, сделать это с душой. Вспомните, как потягиваются кошки, грациозно выгибаясь дугой, так, что даже кончик хвоста дрожит.

Сегодня во всех упражнениях сделайте акцент на Образ молодости и здоровья. Каждое упражнение делайте на фоне вашего идеального образа. После окончания последнего упражнения сделайте небольшой перерыв.

8. Работа с образом «третьей руки» (по конечностям через позвоночник, массаж внутренних органов, а также лица и шеи)

Можно работать двумя воображаемыми руками, то есть мысленно массировать правую половину тела правой, а левую – левой рукой.

Массаж проводится с ощущениями Т + П и Х + П.

Прогреваем правую кисть или обе кисти, готовя их к массажу. Мысленно делаем массирующее движение пальцами и перемещаем их туда, где будем работать, например, в область живота.

Массируем легко, неторопливо, рука как бы увеличивается в размере. От всех участков стараемся получить физический отклик. Движения разглаживающие, поглаживающие.

Затем переходим на ноги – идем по бедру одной ноги до стопы, возвращаемся обратно, через низ живота переходим на другую ногу, работаем аналогично и возвращаемся в область живота.

Затем переключаем все внимание на позвоночник. Мысленно массируем эту область, как бы увеличивая размеры руки.

Делаем проходы по позвоночнику вверх-вниз, словно прощупывая все тело насквозь, т. е. мысленно охватываем и позвоночник, и внутренние органы (**кроме сердца!**), чтобы лучше промассировать все, и особенно те места, которым следует уделить больше внимания (чтобы там оставалось ощущение тепла).

Далее поднимаемся до плечевого пояса, переходим на руки, проходим их полностью до кончиков пальцев (охватывая все, включая кожу), возвращаемся в область шеи, работаем там, массируем кожу, щитовидную железу...

Поднимаемся выше, в область лица, хорошо массируем носоглотку, миндалины, десны, кожу лица – разглаживая их, разравнивая, как бы похлопывая пальцами изнутри и снаружи. Делаем это до появления чувства тепла.

Затем вновь переходим на шею, массируя ее сильнее, чем лицо, не забываем область ушей, кожу и еще раз щитовидную железу.

Если вам нужно улучшить слух, то вы можете активно, не сдерживаясь, промассировать область ушей изнутри. Если вам необходима коррекция зрения – глазные яблоки (но очень нежно, бережно, осторожно, деликатно).

Далее вновь опускаемся к области груди, к животу, массируем каждый орган, чтобы ничего не забыть (легкие, кишечник, желудок и т. д.). Заканчиваем работу в области нездорового органа, уделяя ему особое внимание.

Еще раз напоминаю: **область сердца обходим!** Мысленно благодарим его за все, что оно для нас делает, и обходим его стороной. Работаем в Образе молодости, в образе идеально здорового тела.

Массируем сначала слегка, затем сильнее (там, где это нужно и где это можно), но так, чтобы не возникало чувства общего дискомфорта. При этом может появляться легкая болезненность в области не очень здорового органа как отклик на ваше внимание.

Так работаем 3–4 минуты с Т + П, затем 3–4 минуты с Х + П. Стараемся уложиться в заданное время, проходим 1–2 раза по всему телу, основное внимание уделяя участкам и органам, которые вас больше беспокоят.

9. Упражнения для омоложения лица

Работаем по программе первого дня. Не спешим, сегодня особое внимание уделяем качеству.

1. Закрываем глаза, полностью расслабляемся, настраиваемся на очень приятную работу

Начинаем с тепла, чтобы лучше подготовить лицо для дальнейшей работы. Не сдерживаемся. Собираем Т-шар в течение 8—10 секунд, как обычно, и в том же, как и раньше, порядке начинаем передвигать по лицу.

Представьте, что вам ближе: морозный воздух, от которого горят щеки; баню, если вы любите попариться. Почувствуйте, как кожа лица начинает пылать от жара. Ее даже чуть пощипывает, покалывает. Она напрягается, разглаживается и чуть-чуть пульсирует, омываемая горячей волной крови...

Прогреваем таким образом лицо до 5 раз, не спеша, с удовольствием и любовью к себе.

2. Теперь, когда лицо полностью прогрето, мысленно начинаем перемещать ощущения, начиная с Т, в указанной выше последовательности. Стараемся пройти, массируя все подряд, ничего не пропуская.

Массируем поглубже, не сдерживаясь, особенно нос (можно и носоглотку, например, при тонзиллите), щеки (при гайморите), надбровные области (при фронтите). Эффект от такого прогревания гораздо более стойкий, чем при некоторых физиопроцедурах.

3. После прогревания лица таким образом переходим на шею. Работаем точно так, как это описано в аналогичном упражнении 8-го урока.

Помним, что кожа на шее грубее и толще, чем на лице, а кровеносных сосудов меньше. Да и внимания ей обычно недостает. Если за лицом мы еще кое-как следим, то на шею нас уже не хватает, и она нам порой мстит, беспощадно выдавая наш истинный возраст. Поэтому хотя бы теперь, с опозданием на много лет, мы наверстаем упущенное.

Массируя шею, не сдерживаем интенсивности ощущений, представляем внутренним взором подкожную мышцу и тоже массируем ее посильней. Доходим до боковых поверхностей шеи на уровне мочек ушей, захватывая мысленно при этом и кожу нижней челюсти.

4. Меняем направление перемещений в соответствии с рис. 27 восьмого урока и аналогично массируем шею в этом направлении.

Чередование ощущений обычное – Т, П, Х. Можно также работать и по другой схеме: сначала выполнить все четыре упражнения с Т, затем с Т+П, затем с П и плавно перейти к Х (можно через П + Х).

Когда вы приобретете необходимые навыки, омолаживающий бесконтактный массаж станет занимать у вас совсем мало времени, и делать вы его будете, когда и где вам удобно, и так часто, как вам это необходимо.

Не забывайте только выполнять все упражнения тщательно и с любовью. Хвалите себя за работу, словно любуясь ею со стороны.

Как известно, лицо человека украшают глаза. Что делать, чтобы всегда сохранять их чистыми, сияющими светом? В наше время нагрузка на глаза колоссальная. Они устают, в них появляется краснота. Быстро убрать ее (а заодно и усталость, и чувство тяжести в голове) вам помогут несколько нехитрых приемов шиацу:

- кончики трех пальцев расположите под бровями (по верхнему краю глазницы) и трижды надавите на эту область (затрачивая примерно по 5 секунд на один нажим); старайтесь, чтобы ногти не касались кожи, направляйте движение вверх;
- аналогично поработайте с нижним краем глазницы, направляя движение вниз;

- подушечками больших пальцев давите на веки (примерно 10 секунд).

Необходимые напоминания

Вы только-только шагнули в сторону молодости, вам необходимо еще продвинуться вперед и поддерживать ее всю жизнь. Вспомните заповеди и запреты, изложенные в начале книги, а лучше перечитайте их снова.

Всегда помните:

- время тренировки не должно превышать 30–40 минут в день;
- тренироваться можно только один раз в день, а в неделю – не более 4–5 раз, делая при этом два перерыва (один из них – двухдневный, например суббота и воскресенье).

Перетренировки недопустимы! Они могут свести на нет все усилия. Запомните это обязательно!

А сейчас продолжим разговор о любви. Давайте начнем с нас самих и нашей любви.

Знаете ли вы, что такое сексуальное здоровье, и как вы это понимаете?

Если раньше в течение многих десятилетий считалось, что у нас таких проблем не существует, причем это была и общегосударственная точка зрения, то теперь на каждом углу любой желающий, начиная с самого нежного возраста, может получить любую интересующую его информацию в любом виде – печатном, словесном, видео и, конечно, любые практические навыки.

Но прибавляет ли такая вседозволенность и всепросвещенность счастья? Укрепляет ли она семейные, интимные отношения? Делает ли людей способными к любви?

Вряд ли.

Оглянитесь вокруг. Посмотрите, как в наше время говорят об этом. Не хочется повторять, вы и сами это прекрасно знаете.

Самый прочный, врожденный инстинкт – половой, если бы он не был так прочен от природы – это было бы страшно – вид, род мог бы оказаться под угрозой вымирания. К счастью, у людей он выражен, но нередко упрощен или извращен, или не воспитан, не развит, не окультурен, тогда он и проявляется так, что человек идет на поводу лишь мощного врожденного инстинкта, и все сводится к его физическому удовлетворению.

Справедливо говорят: каков человек, такова и его любовь, она – как его тень; и еще справедливо утверждение, что мужчина познается по отношению к женщине. Действительно это так. Ведь природой мужчине в любви предназначена активная роль, или вернее, более активная, чем женщине.

Но в наше время, когда многое перевернулось с ног на голову, там, где женщины равноправны с мужчинами, эмансипированы, «свободны», они и в любви проявляют не свойственную им от природы активность при полной пассивности мужчин. Печально, всем от этого плохо, но, к сожалению, часто это бывает именно так.

Так, может быть, стоит и здесь начать менять себя, чтобы наконец почувствовать, что и вокруг что-то изменяется, изменяется к лучшему.

Хочу лишь напомнить вам о важности этой стороны жизни издавна, из древности.

Да, эти проблемы – часть нашей жизни и часть нашего здоровья. Вот почему и в древности люди пытались научиться избегать неприятностей, достигать гармонии в семейных, интимных отношениях.

Современный мир, к сожалению, отвернулся от этих знаний, но они сохранились в бесценных книгах и принесут немало пользы тому, кто отважится в них заглянуть. Совершим такой познавательный экскурс и мы. Итак, древнекитайское учение дао.

Почему выбран именно Китай, а не какая-либо другая страна?

Потому что, по словам выдающегося европейского ученого и дипломата Р. Х. ван Гулика,

именно там издревле сложилось особое отношение к любви и половой жизни, «считавшее половой акт частью порядка в природе».

Обитатели Поднебесной империи «никогда не связывали его с чувством греха или нарушением морали. Это привело к тому, что половая жизнь Древнего Китая была в целом здоровой, замечательно свободной от патологических ненормальностей и нарушений, обнаруженных во многих других древних культурах».

Даоизм – философия терпения и гармонии – зародился в незапамятные времена. В последнее время интерес к этому учению возрастает. Мудрость учения дао осознается современными людьми не только в Китае и на Востоке, но и в Европе, следовательно, будет нелишним и нам «отразиться в водах» этой реки.

Начало широкого распространения идей дао связывают с именем Лао-цзы, ибо он еще в VI веке до н. э. изложил основные принципы этой философии в книге, названной им «Дао-дэ-цзин» (Книга о Пути и его проявлениях).

Главная мысль учения заключается в том, что в существующей системе вещей мы, люди, всего лишь крохотные, незначительные и легкоуязвимые существа. Если мы не будем вести себя осмотрительно и не найдем способов слиться в гармонии с бесконечной силой природы, значит, нам нечего надеяться на долгую жизнь. Бесконечная сила природы – это и есть дао (что переводится на русский язык как «путь»).

Громадное дерево растет из крошечного побега. Девятиэтажная башня рождается из кучи земли, Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага [4] .

В древности сексуальная жизнь человека изучалась очень тщательно. Как правило, наблюдения велись третьим лицом, присутствующим при этом, и тут же записывались очень подробно и точно.

Многие исследования древних китайцев в этой области вновь подтверждены современными учеными, в частности, американскими.

К примеру, современная наука одобряет повторяющиеся перерывы в половом акте для продления близости, предоставляя женщине возможность полного удовлетворения, а мужчине – постепенного приобретения способности контролировать эякуляцию.

Далее, современные специалисты рекомендуют мужчине развивать контроль эякуляции как очень важное обстоятельство для увеличения потенции.

Дао с этим утверждением полностью согласуется и даже развивает его еще дальше. Так, еще в VII веке глава медицинской школы в столице древней империи писал: «Мужчина должен развивать способность к задержке эякуляции до полного удовлетворения партнерши...»

Мужчина должен открыть и развить свою собственную идеальную частоту эякуляции, иначе это может привести к застою, простатиту и т. д.». В то время как европейская медицина утверждала, что каждый половой акт должен заключать в себе эякуляцию, иначе это может привести к застою, простатиту и т. д.

Такой совет сторонников дао имеет много преимуществ и если правильно применяется, как оказалось, действительно полезен как для мужчин, так и для женщин.

Если хорошо подумать, можно, видимо, согласиться, что обычный половой акт всегда может снижать удовольствие по нескольким причинам:

- 1) мужчина постоянно обеспокоен своей эрекцией и эякуляцией;
- 2) женщина часто опасается беременности;
- 3) женщина всегда должна думать о своей безопасности, применяя противозачаточные средства – об их побочном эффекте или своевременности их применения.

Из этого следует логичный вывод: как же могут мужчина и женщина достигать поэтического экстаза с таким количеством опасений в уме?

Теперь давайте сравним этот вариант с вариантом дао.

Во-первых, и мужчина, и женщина свободны от всех опасений, только что перечисленных. При этом они смогут заниматься любовью так часто и так долго, что смогут оценить и прочувствовать радость от такого общения, ничего не опасаясь, освободив свой разум.

Во-вторых, оба, и мужчина и женщина, следуя дао любви и ограничивая и контролируя эякуляцию, смогут избавиться от чувства неудовлетворенности, так как смогут любить друг друга намного чаще и дольше, как только пожелают этого, при этом мужчина будет испытывать намного больше чувства уверенности в себе.

Таким образом, партнеры смогут гораздо больше получать из сущности друг друга: он из ее инь-сущности, а она – из его ян-сущности. Как результат этого они достигнут бесконечной степени спокойствия. Такое спокойствие было известно древним китайцам как гармония инь (женского) и ян (мужского).

Дорогие собеседники, обратите внимание: оказывается, для супружеской любви кроме всего перечисленного необходимо достаточно много осознания и общения.

Известно, что для нормального развития ребенка необходима семья, общение, любовь родителей, их прикосновения – с душой, с теплом.

Дети, воспитывающиеся в детских домах или приютах, в общем – вне дома и семьи, почти все страдают от недостатка любви в их такой казенной жизни, несмотря на хорошее питание, уход и медицинское обслуживание.

Любовь не заменит ничто! Любовь нельзя «переборщить»!

Кстати, в экспериментах на обезьянах это доказано было уже сравнительно давно: если детеныша обезьянки отбирали от матери, при этом он мог есть молоко из рожка сколько угодно, а мать заменяли манекеном, он прижимался к этому манекену как к матери, ища у него защиты, понимания, контакта, а получал лишь бездушное неживое нечто.

Он вырос, но не мог приспособиться к жизни, его психика была настолько надломлена, что он терял способность любить и быть понятым в обычном «обезьяньем обществе», он не мог самостоятельно жить, и «общество» его отвергало.

Он совершенно не мог вступать в половые сношения и в конце концов, как правило, очень рано погибал. Вот что такое отсутствие любви, отсутствие контакта с матерью в детстве, отсутствие осознания и общения. Это медленная смерть.

Супружеская любовь тоже вырастает, крепнет и развивается на таком тесном контакте. То внимание, что уделяет дао контролю эякуляции, и предоставляет мужчине и женщине почти неограниченный запас возможностей для такой любви-осознания. А это самый верный и самый прямой путь к истинной радости любви.

Если вас это заинтересовало, если вы хотите улучшить качество интимных отношений, думаю, вы найдете возможность познакомиться с этим учением подробнее и с пользой для себя.

Тогда для вас станет просто невозможным вернуться к прежней практике интимных отношений. Уверен в этом, потому что знаю таких счастливых людей, и среди них не оказалось ни одного, кто бы не оценил преимущества, что несет с собой применение дао любви.

Рассмотрим три основных понятия дао.

Первое состоит в том, что мужчина должен найти правильный порядок эякуляции в соответствии со своим возрастом и физическим состоянием. Это позволит ему заниматься любовью так, как это отвечает его желаниям и как это нужно для полного удовлетворения женщины.

Второе. В отличие от западных представлений древние китайцы считали, что эякуляция, особенно неконтролируемая, не самый экстатический момент для мужчины. Они считали, что, контролируя эякуляцию, мужчина может для себя открыть многие более приятные радости при

близости.

Третье — важность удовлетворения женщины. Это понятие вообще составляет основу древнекитайской философии любви.

Даосы придерживались мнения, что сексуальная гармония приводит нас к единению с бесконечной силой природы, которая, по их мнению, тоже имеет сексуальные черты. Например, земля — женщина, инь, а небо — мужчина, ян. Взаимодействие между ними составляет мир в целом. Так же и союз мужчины и женщины создает единство и гармонию.

Приведу подробнее метод торможения (или метод запираания), т. е. технику контроля эякуляции близко к первоисточнику.

Нетерпеливому мужчине потребуется для его изучения около 20 дней практики, более опытный человек может изучить его в два раза быстрее.

Внимательно изучайте этот метод около месяца, и тогда драгоценное сокровище мужчины (семя, чжин) будет в полной безопасности.

Преимущество метода запираания в легкости его выполнения. Когда мужчина уже достаточно сильно возбужден и начинает чувствовать, что скоро может потерять контроль, он должен одним быстрым движением поднять свою талию и вытащить в таком положении нефритовый пик до одного дюйма или больше и оставаться в таком положении без дыхания.

Затем он может глубоко вдохнуть диафрагмой и в то же время втянуть низ живота, как если бы он контролировал себя во время поисков туалета.

При этом размышлении о важности сохранения своего чжин и о том, что его нельзя терять беспорядочно, он при глубоком дыхании вскоре успокоится. Затем он снова сможет пробовать продолжать толчки.

Важно запомнить, что он должен отступить, как только возбудится.

Если он отступает уже очень возбужденным и пытается отвести свой чжин назад, то чжин уже не вернется, а вместо этого вступит в его пузырь или даже в его почки. Этого нельзя допустить. Намного лучше отступить раньше, чем слишком поздно.

Практикуя этот метод, мужчина будет в силах контролировать свою эякуляцию даже с удобствами, ибо не позволит своему нефритовому пику даже упасть.

Он сохранит энергию и будет чувствовать себя собранным. И он не должен извергать свой чжин, пока не сделает по крайней мере 5 тысяч толчков.

Сочетая метод торможения с глубоким диафрагмальным дыханием, он сможет продолжать почти неопределенное время.

Так советует поступать древний источник мудрости. Примерьте это на себя, возьмите все, что можно с пользой применить для себя и своей любимой.

Приведем некоторые упражнения, также направленные на увеличение потенции.

1. Желательно делать это лежа на спине с чуть приподнятым тазом: сокращение мышц ануса до 50 раз, по несколько секунд каждое сокращение. Это следует делать ежедневно, можно 2–3 раза в день.

2. Это же упражнение, но в коленно-локтевой позе (т. е. встать на колени, локтями опереться в пол, голову лучше опустить, расслабиться).

Желательно постепенно увеличивать скорость сокращений и расслаблений мышц ануса, примерно по полсекунды на каждое движение (под счет раз, два, три и т. д.).

3. Когда будете мочиться, усилием воли прервите струю мочи и запомните, какие мышцы в этом участвовали. Научитесь эти мышцы сокращать и расслаблять, как это описано в предыдущих упражнениях. Это следует делать также ежедневно, до 40 сокращений 3–5 раз в день, через 5–6 дней можно сделать перерыв на 2 дня.

4. Вызывание ощущения тепла в области мочевого пузыря, мочеиспускательного канала,

ануса, копчика, как об этом говорится в описанной выше системе. Ощущение Т можно сочетать с П, также затем выполнять это с Х и Х + П. Удерживать эти ощущения можно до 15–20 секунд, повторять до 10 раз.

5. Выполнять массаж мошонки и яичек: каждое яичко одновременно сжимать в ладонях до появления чувства неприятной болезненности. Повторять это ежедневно столько раз, сколько вам лет.

Урок одиннадцатый

Как уже известным упражнениям добавляется работа по коррекции фигуры.

По пунктам 1–6 работаем самостоятельно*

Все упражнения выполняются в Образе здоровья и молодости!

Особенно тщательно проводим суставную гимнастику – аутомануальный комплекс, упражнения для позвоночника и суставов, образное дыхание, и переходим к тренировке эмоций.

Выбираем несколько упражнений для работы по принципу маятника. В тренировке эмоций продолжаем осознанную и целенаправленную работу над своим идеальным образом молодости.

С сегодняшнего дня и навсегда устраняем все признаки комплекса неполноценности, ибо «люди страдают не от того, что происходит, а от своего отношения к происходящему» (Монтень).

В связи с этим необходимо пересмотреть свое повседневное поведение и внести в него соответствующие коррективы.

Главными проявлениями комплекса неполноценности могут быть:

- страх, неуверенность в себе;
- чрезмерная застенчивость, ранимость;
- зависимость, замкнутость;
- инфантильность.

Все это возникает как следствие ошибочного представления о себе. Человек на подсознательном уровне инстинктивно стремится к двум вещам – избежать боли и получить удовольствие. Искаженная самооценка сильно сбивает его с курса, что мешает реализации этих инстинктов.

Продолжайте практическую работу по самопознанию и развитию недостающих положительных черт характера.

После тренировки эмоций проделайте (по своему усмотрению) некоторые упражнения с перемещением ощущений и можете позволить себе небольшой отдых.

7. Коррекция фигуры (работа с образом «третьей руки»)

До начала работы оглядите мысленно свое тело и четко представьте, что вы хотите в нем изменить.

Вы уже умеете сочетать ощущения с образом «третьей руки» и практиковались в работе с мысленным увеличением и уменьшением объема определенных участков тела. Так что ничего принципиально нового для вас в предстоящем упражнении нет. Но при его выполнении потребуются навыки, выработанные во всех предыдущих упражнениях.

Вам нужно уложиться в 15 минут. Работайте в Образе молодости с огромным желанием достичь прекрасного результата.

Подготовка к основному упражнению.

Коррекция тонуса кожи (в тех местах, где она дряблая) и бесконтактный массаж суставов (тех, что дают о себе знать).

Начинаем с Т + П.

Разогреваем воображаемую руку. Накапливаем тепло до тех пор, пока она не станет горячей (как при стирке). Работаем образом горячей руки.

Мысленно изнутри приближаем горячую руку к выбранному участку тела, по нарастающей добавляем Т + П каждой клеточке кожи, одновременно массируя это место «третьей рукой».

Так работаем минуту (или чуть больше), примерно через каждые 10 секунд добавляя тепло.

Затем аналогично работаем прохладной рукой – также в Образе молодости. Представляем, что вся кожа на теле чистая, гладкая, молодая. Усиливаем этот образ, это желание и мысленно фиксируем прохладой в течение нескольких секунд.

Далее переходим на суставы. Массируем их «третьей рукой», обращаем особое внимание на те, которые еще беспокоят или беспокоили раньше.

Работаем «третьей рукой» и Т+П одновременно в течение одной минуты (или полутора минут), представляя эти участки тела идеально здоровыми.

Теперь переходим к основному упражнению сразу после работы с кожей и суставами. Итак. Все внимание направляем на участки тела, которые хотим изменить.

Массаж и ощущения проводим по нарастающей, увеличивая силу и яркость образов. Последовательность следующая:

(уменьшение объема)

а) прогреваем выбранный участок тела (Т + П);

б) массируем его «третьей рукой»;

в) раздуваем его (поможет образ воздушного шарика. Представляем, как заданная область тела увеличивается в объеме, а кожа натягивается и становится гладкой);

г) мысленно массируем раздутый фрагмент изнутри, разглаживая и разравнивая кожу;

д) «откачиваем воздух» (кожа опадает, постепенно сжимается, объем уменьшается);

е) представляем почечке, как уменьшился объем;

ж) формируем («лепим») свою фигуру, доводя ее до нужного объема, аккуратно разравнивая, растягивая кожу, убирая все лишнее и сдвигая края (образ молодой, гладкой, чистой, упругой кожи без дефектов).

По нарастающей усиливаем яркость этого образа и одновременно формируем желание полного выхода из нездоровья, сливаясь со своим идеальным образом;

з) закрепляем новую форму прохладой;

и) прохладной «третьей рукой» окончательно фиксируем достигнутые результаты до ощущения прохладной легкости в каждой клеточке данного участка тела.

Еще раз мысленно (с удовлетворением) просматриваем свое тело, ощущая его идеальным и запоминая этот образ на уровне ощущений.

(увеличение объема)

Работаем аналогично, немного меняя лишь последовательность ощущений:

- а) Т + П;
- б) массаж «третьей рукой»;
- в) раздувание;
- г) формирование идеальной фигуры;
- д) прохлады;
- е) фиксация прохладой.

8. Упражнения для омоложения лица (три этапа работы)

Работа умышленно разбита на три этапа, чтобы ее было легче освоить. Четыре упражнения 8-го урока – подготовительные. Сегодня (и в дальнейшем) мы будем делать только упражнения второго и третьего дня занятий (9—10-й уроки).

1-й этап. 1-е упражнение 9-го урока, но не ограничиваясь только лицом, а также работаем и на шее (до самопроизвольного появления **Т + П**).

2-й этап. 2, 3 и 4-е упражнения 10-го урока.

3-й этап. Остальные шесть упражнений 9-го урока с добавлением физических приемов шиацу для снятия усталости глаз (10-й урок).

Не забудьте все упражнения делать с любовью к себе, в Образе молодости и здоровья, с удовольствием.

Необходимые напоминания и наставления

Упражнения для омоложения лица желательно включить в комплекс других упражнений, но можно их выполнить и отдельно (лучшее время для этого – утро или вечер).

Делать эти упражнения следует одно за другим без перерыва, в Образе молодости и здоровья (с удовольствием, любовью и благодарностью к себе).

Начинайте всегда с **Т**, чтобы лучше подготовить кожу лица и слегка ее промассировать. Затем **Т** желательно сочетать с **П**, равно как **П** – с **Х**.

Прогреть лицо можно достаточно глубоко, но не во всех участках.

Обратите внимание – лоб можно прогреть только на толщину кожи. А вот нос следует прогреть особенно тщательно – до носоглотки, и особенно тем, кого частенько прихватывает простуда (насморк, тонзиллит). Прогревая подбородок, прогрейте десны, зубы, всю ротовую полость.

Когда будете работать в области шеи, не забывайте, что кожный покров там толще, а сосудов в нем меньше, чем на лице, поэтому в этой области можно пускать в ход ощущения более яркие и интенсивные, чем при работе с лицом. Но если у вас есть проблемы со щитовидной железой, этот участок в данном упражнении следует обойти стороной.

Выполняя массаж, старайтесь не пропускать ни одной морщинки, ни одной складки на коже, мысленно разглаживайте, расправляйте, разравнивайте их.

Представьте, как приятно начинает гореть кожа лица и шеи на морозном воздухе или после бани.

Ощутите, какое появляется приятное чувство чистоты, свежести, как дышит буквально каждая клеточка, как разглаживается и молодеет кожа, становится бархатистой, эластичной и приобретает естественный здоровый оттенок.

Представьте, что вы теперь выглядите именно так, как всегда хотели. Не забудьте себя похвалить за такую прекрасную работу.

Вопрос: как долго следует заниматься?

Ответ: работайте до тех пор, пока это вам кажется необходимым. Сегодня на освоение комплекса вам отводится максимум 15–20 минут. В дальнейшем время нужно сократить до 10–12 минут.

Напоминаем, что упражнения по омоложению лица следует делать дома в спокойной, располагающей обстановке.

И последнее. Упражнения как для лица, так и для шеи можно делать, используя образ

«третьей руки», работая с ощущениями Т + П и Х + П (примерно по 2 минуты с каждым из них).

Урок двенадцатый

Кто-то обрадуется, кто-то опечалится, но сегодня наш последний урок. Далее вас ждет самостоятельная работа. Впрочем, она начинается прямо сейчас.

Работаем индивидуально по первым шести пунктам программы урока. Они охватывают практически все, что предусмотрено программой учебного курса.

Если материал освоен правильно, вашим верным компасом в дальнейшем станет интуиция. Конечная цель обучения состоит из:

- поиска причин своих недугов;
- определения основных путей выхода из нездоровья;
- действия для достижения гармонии тела, разума, души и духа.

Это гармоническое единство и есть состояние здоровья и молодости.

По пунктам 1–6 работайте самостоятельно в Образе здоровья и молодости

А теперь познакомьтесь с планом дальнейшей самостоятельной работы.

1. После освоения программы обязательно следует 2–3 дня отдохнуть и только после этого продолжить работу над собой. Следующий этап не должен превышать в общей сложности 40 (\pm 5) дней.

2. Занимаемся 3–5 раз в неделю с перерывами в 1–2 дня. Время занятий 20 минут. Таким образом, суммарное время занятий не должно превышать 50 минут в день (с учетом 15–20 минут на разминку).

3. Постоянно контролируйте свое состояние, живите в Образе молодости и здоровья. Если его не удастся удержать, создайте его искусственно.

Перед каждой тренировкой обязательно создавайте необходимый внутренний настрой, это дает великолепные результаты.

Вечерами фиксируйте в дневнике свое психоэмоциональное состояние и все достижения за прожитый день.

Вечерние образные упражнения рекомендуется делать за 1–2 часа до сна. Кишечник и мочевой пузырь перед занятиями должны быть свободными. После разминки обязательны душ. Перед утренними занятиями (за 20–30 минут) следует принять легкий завтрак.

План самостоятельной работы на первые две недели

Утренние занятия

1. Аутомануальный комплекс, упражнения для позвоночника и суставов делаем не более 15–20 минут. Время сокращается за счет уменьшения числа повторов (до 3–5 раз), но качество от этого страдать не должно!

Если у вас есть в чем-то слабинка и вы об этом знаете (допустим, все еще беспокоит какой-то сустав), то слабому звену необходимо уделить чуть больше внимания, увеличив для него число повторов.

2. С эмоциями работаем в полном объеме – «Маятник», упражнение «Прощение» и т. д. Применяем и отрабатываем принцип маятника в жизни, постоянно пребываем в Образе здоровья и молодости, в том числе выполняя упражнения с Т + П и Х + П.

При отсутствии Образа здоровья и молодости работа недопустима!

3. Первый комплекс образных упражнений. Перемещение ощущений по конечностям через позвоночник – 1 раз для каждого ощущения.

Дыхание через нездоровый («любимый») орган – 3–5 раз. Если орган парный, сначала «дышим» с одной стороны, затем с другой. Со временем можно будет работать с парными органами одновременно.

Если нездоровы два разных органа – сначала «дышим» через один, затем через другой.

Сбор и рассеивание ощущений – 3–5 раз. «Протирка» и «спираль» – в каждом направлении 3–5 раз. Можно делать «спираль», расширяя витки (по аналогии с «Шумным городом»), но обязательно в трех плоскостях.

Работа с дефектами кожи. Все время работаем с образом чистой, гладкой, упругой кожи. На этот комплекс отводится максимум 15 минут, стараемся это время сократить до 10 минут.

Можно все упражнения выполнять сначала с Т + П, затем с Х + П.

4. Второй комплекс образных упражнений. «Трилистники» – по 1–2 прохода для каждого ощущения.

«Шумный город» – в течение 2–3 минут.

Для коррекции функции нездорового органа: работа по оздоровлению органа в Образе молодости и здоровья, а также усиливая желание полного выздоровления.

По времени второй комплекс также не должен занимать более 10–15 минут.

Вечерние занятия

Делаем 3–5 раз в неделю:

- гинекологический и мужской урологический бесконтактный аутомассаж;
- упражнения по омоложению лица и шеи.

Если нет гинекологических и урологических проблем, то массаж можно делать 2–3 раза в неделю по 10–12 минут (до появления чувства легкой усталости) для профилактики.

Еще раз напоминаем, что на все упражнения вместе должно уходить не более 1 часа 20 минут в день, это время желательно постепенно сократить до 50–60 минут.

План самостоятельной работы на вторые две недели

1. Образ молодости усиливаем по нарастающей.

2. Разминку проводим в том же объеме, как и в первые две недели. Следим за внутренним состоянием.

3. Первый комплекс выполняем целиком.

4. Второй комплекс: «Шумный город» и «Трилистники», исключаем. Остаются (по желанию) лишь упражнения по коррекции зрения, слуха, функции нездорового органа.

5. Вечерние упражнения остаются в прежнем объеме.

6. Добавляем упражнения с образом «третьей руки». Все упражнения делаем с парными ощущениями:

Т + П и Х + П. Идеальное сочетание:

Т + П (или пульсация) + образ «третьей руки»;

Х + П (или пульсация) + образ «третьей руки».

Последовательность работы при коррекции фигуры

Уменьшение объема:

• Т + П;

• массаж «третьей рукой»;

• «раздувание»;

• «массаж с раздуванием»;

• «отсос воздуха»;

• образ сжавшейся кожи;

• формирование («лепка») своей фигуры до нужного объема (мысленно разравниваем, растягиваем кожу, как портной ткань, и, подобно скульптору, убираем все лишнее, сдвигая края; работаем в образе чистой, гладкой, упругой кожи, хорошо представляя идеал, к которому стремимся);

• прохлада;

• образ легкого прохладного тела (Х + П и прохладная «третья рука»).

Увеличение объема:

• Т + П;

• массаж «третьей рукой»;

• «раздувание»;

• формирование («лепка») своей фигуры (аналогично предыдущему упражнению);

• фиксация прохладой (Х + П вместе с прохладной «третьей рукой»).

Последовательность работы с образом «третьей руки»

Допустимо (и даже желательно) работать с образом «третьей руки» во всех упражнениях

системы, где это возможно (если у вас это лучше и проще получается).

Таким образом можно делать Первый комплекс и вечерние упражнения. Идеально сочетание «третьей руки» с парными ощущениями Т + П и Х + П.

Делаем это в такой последовательности:

1) передвижение по конечностям через позвоночник; массируем грудь, живот, шею, лицо (первый проход делаем «теплой рукой» в течение 2–3 минут, затем – «прохладной», тоже в течение 2–3 минут);

2) массируем кожу, суставы (особое внимание уделяем «любимым» местам);

3) корректируем фигуру в последовательности, описанной выше (работаем в Образе здоровья и молодости, представляя мысленно свой идеальный облик, одновременно увеличиваем силу и яркость ощущений, энергично, но с любовью и нежностью работая «третьей рукой»; с Т – 3–5 минут, с Х – 2–3 минуты);

4) массируем шею, потом лицо в порядке, описанном в упражнениях (примерно по 2 минуты как с Т, так и с Х); работаем (примерно по 2–3 минуты как с Т, так и с Х) с органом, требующим дополнительного внимания (**не затрагивая области сердца и головного мозга!**).

После 30-го занятия (примерно) первый комплекс можно не делать.

Продолжаем заниматься коррекцией фигуры и кожи, то есть работаем в Образе молодости, уделяя больше внимания работе на лице и шее, достигая желаемого эффекта.

Если вы чувствуете, что работу с Первым комплексом надо продолжать, можно продлить ее дней на пять, но не больше.

По истечении 40 (± 5) дней обучения обязателен отдых – 15–20 дней. В это время – никаких тренировок, кроме разминки (по мере надобности). Конечно, Образ молодости и здоровья остается – вы уже с ним стали неразлучны.

Далее действуйте по своему усмотрению, учитывая самочувствие. Если считаете, что не полностью восстановили функции беспокоивших вас органов или не добились желаемого эффекта в коррекции фигуры, можете подключить упражнения из «Канона», описанные в книге «Тренировка тела и духа».

Вечерние упражнения, контроль осанки, мимики и поведения не ослабляйте никогда.

Успеха, радости и удачи во всех начинаниях!

Заключение

Итак, уважаемый читатель, вы прочли книгу, усвоили 12 уроков. Надеюсь, что изложенные знания уложились в стройную систему, помогли вам поверить в свои силы и сделать первые, самые важные шаги к молодости и здоровью.

Уверен, что вы сумели почувствовать, какие мощные запасы нерастроченных жизненных возможностей имеются в вашем организме. Но это только начало.

Вы получили важнейшие ориентиры для дальнейшего самопознания. То, как сложится ваше последующее восхождение к вершинам гармонии, всецело зависит от вашего терпения и настойчивости. Пусть эта книга останется вашей надежной спутницей на этом пути.

Желаю вам удачи!

Примечания

1

На сегодняшний день подлинными книгами Мирзакарима Норбекова являются:

«Опыт дурака, или Ключ к прозрению. Как избавиться от очков»

«Где зимует кузькина мать, или Как достать халявный миллион решений»

«Верни здоровье и молодость. Практическое руководство для мужчин и женщин»

«Дорога в молодость и здоровье. Практическое руководство для мужчин и женщин»

«Уроки Норбекова»

«Тренировка тела и духа»

«Успех на вашу голову, или Как его избежать» «Энергетическая клизма, или Триумф тети Нюры из Простодырова»

«Рыжий ослик, или Превращения»

2

Основой для нижеизложенной тренировки служат фрагменты книги Роберто Ассаджолли «Психосинтез. Теория и практика. От душевного кризиса к высшему Я». – Refl-Book, 1994.

Здесь и далее комплексы упражнений, помеченные *, выполняйте, пожалуйста, самостоятельно, основываясь на предыдущих уроках.

** См. книгу: Норбеков М. Тренировка тела и духа. – М., 2006.

3

См. Л. Хей. Как исцелить свою жизнь. «Путь к себе» – 1992, № 6.

4

Стих из «Дао-дэ-цзин».